

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 4



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2015

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,  
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт  
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук  
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

**Редакційна колегія:**

Бех І. Д.	– дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор (головний редактор)
Петрочко Ж. В.	– доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора)
Арзютов Г. М.	– доктор педагогічних наук, професор
Артюшенко А. О.	– доктор педагогічних наук, професор
Беленька Г. В.	– доктор педагогічних наук, професор
Болтівець С. І.	– доктор психологічних наук, професор
Діхтяренко З. М.	– кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
Єрьоменко Е. А.	– Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, президент Української національної федерації хортингу
Загарницька І. І.	– доктор філософських наук
Зубалій М. Д.	– кандидат педагогічних наук
Івашковський В. В.	– кандидат педагогічних наук
Коновець С. В.	– доктор педагогічних наук, професор
Кравченко Т. В.	– доктор педагогічних наук, професор
Круцевич Т. Ю.	– доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Приступа Є. Н.	– доктор педагогічних наук, професор
Пустолякова Л. М.	– кандидат педагогічних наук
Семигал О. М.	– перший віце-президент Української національної федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу
Тимошенко О. В.	– доктор педагогічних наук, професор
Тимчик М. В.	– кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
Федорченко Т. Є.	– доктор педагогічних наук, професор
Хатько А. В.	– кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
Чобітько М. Г.	– доктор педагогічних наук, професор
Півоварський Юліуш	– почесний професор, PhD, ректор Вищої школи громадської та індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польща)
Порада Віктор	– професор, доктор наук, мульті почесний доктор наук, ректор Вищої школи Карлові Вари (Чехія)
Юрчак Войтех	– професор, PhD, Академія збройних сил імені генерала Растислава Штефаніка (Словацька Республіка)
Шортт Джеймс Джордж Кастлшортський	– президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія)
<b>Рецензенти:</b>	
Волков Л. В.	– доктор педагогічних наук, професор
Єжова О. О.	– доктор педагогічних наук, професор
Оржеховська В. М.	– доктор педагогічних наук, професор
Присяжнюк С. І.	– доктор педагогічних наук, професор
Сичов С. О.	– доктор педагогічних наук, професор

**Т 33 Теорія і методика хортингу** : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :  
Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – 232 с.

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів із хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методики хортингу.

<b>ЗМІСТ</b>	<b>CONTENT</b>
<b>ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР</b>	<b>MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF PRE-MILITARY YOUTH, CADETS AND MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND SECURITY SERVICE STRUCTURES OFFICERS</b>
<b>Денис Буданов</b> <i>Дослідження Національної дитячо- юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ як форму фізичного та патріотичного виховання</i>	<b>Denis Budanov</b> <i>Study of the National military sport game for youth „Horting-Patriot“ as a form of physical and patriotic education</i>
<b>Костянтин Кукушкін</b> <i>Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу</i>	<b>Konstantin Kukushkin</b> <i>Educating students means military- sports horting</i>
<b>Олександр Остапенко, Микола Зубалій</b> <i>Концепція загальнодержавної програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України (проект)</i>	<b>Olexandr Ostapenko, Mykola Zubaliy</b> <i>Concept of the national program of military-patriotic education for children and school youth in Ukraine (project)</i>
<b>Олександр Остапенко</b> <i>Сучасний стан військово- патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів (на прикладі хортингу)</i>	<b>Olexandr Ostapenko</b> <i>He modern state of military- patriotic education of students of secondary schools (for example harting)</i>
<b>Жанна Петрочко, Ірина Білоцерківець</b> <i>Патріотичне виховання сучасної молоді на основі козацької педагогіки (хортингу)</i>	<b>Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets</b> <i>Patriotic education of modern youth based on Kozak pedagogics (horting)</i>
<b>Микола Тимчик, Ірина Тихонькова</b> <i>Військово-патріотичне виховання учнів основної школи під час занять із хортингу</i>	<b>Mykola Tymchyk, Iryna Tykhonkova</b> <i>Military-patriotic upbringing of middle school pupils during the Horting lessons</i>
<b>Олексій Шило, Ігор Майборода</b> <i>Військово-патріотичне виховання молоді та військовослужбовців Збройних Сил України засобами військового хортингу</i>	<b>Alex Shiloh, Igor Mayboroda</b> <i>Military-patriotic education of youth and soldiers of the Ukrainian Armed Forces by means of Horting</i>

<b>ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА</b>	<b>THE HISTORY OF CREATION AND DEVELOPMENT OF HORTING AS A NATIONAL KIND OF SPORT IN UKRAINE, ITS PHILOSOPHY AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A KIND OF MARTIAL ART</b>	<b>65</b>
<b>Ніна Зубалій</b> <i>Особливості групової психотерапії у тренінговій діяльності хортингістів</i>	<b>Nina Zubalii</b> <i>Peculiarities of Group Psycho the rapy in Training Activities of Horting Sportsmen</i>	<b>65</b>
<b>Ігор Капура</b> <i>Філософські погляди на сучасні тенденції розвитку хортингу</i>	<b>Ihor Kapura</b> <i>Philosophical views on current trends of Horting development</i>	<b>72</b>
<b>ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ</b>	<b>POLICE HORTING – UKRAINIAN NATIONAL PROFESSIONAL APPLIED KIND of SPORT</b>	<b>78</b>
<b>Віталій Івашковський</b> <i>Умови успішності дій юних хортингістів – майбутніх поліцейських в екстремальних ситуаціях</i>	<b>Vitaliy Ivashkovskyi</b> <i>Conditions for success of young Horting athletes – future police officers in their actions in extreme situations</i>	<b>78</b>
<b>Борис Шаповалов</b> <i>Правила змагань із поліцейського хортингу як засіб теоретичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях (загальна частина)</i>	<b>Borys Shapovalov</b> <i>Rules &amp; Regulations of Police Horting as a means of theoretical preparation to the actions in extreme situations (general part)</i>	<b>85</b>
<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ</b>	<b>MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF HORTING; RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL OF THE TRAINING CLASSES</b>	<b>92</b>
<b>Едуард Єрьоменко, Віктор Чибісов, Олена Говоруха, Юрій Рейдерман</b> <i>Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії</i>	<b>Eduard Yeremenko, Victor Chibisov, Olena Govorukha, Yuriy Reyderman</b> <i>The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data</i>	<b>92</b>
<b>Лариса Пустолякова</b> <i>Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю</i>	<b>Larysa Pustolyakova</b> <i>Training and improvement of flexibility by means of Horting at the classes of physical training in higher educational medical institutions</i>	<b>104</b>

<b>ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ: „ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“, „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“</b>	<b>EDUCATIONAL POTENTIAL OF HORTING AND EDUCATIONAL METHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: „HEALTH CARE ESSENCIALS“, „PHYSICAL CULTURE“, „PHYSICAL EDUCATION“ AND „NATIONAL DEFENSE“</b>	<b>110</b>
<b>Зоя Діхтяренко</b> <i>Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно- патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“</i>	<b>Zoya Dihtyarenko</b> <i>Patriotic education of children of 5–11 years old at the circle of physical training „Recreational Horting“</i>	<b>110</b>
<b>Дмитро Оленів, Юрій Парчевський</b> <i>Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів-хортингістів різних вищих навчальних закладів</i>	<b>Dmitry Olenyev, Yuri Parczew</b> <i>Comparative analysis of indicators of physical fitness of students hortynhistiv different universities</i>	<b>126</b>
<b>Станіслав Присяжнюк</b> <i>Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів</i>	<b>Stanislav Prysiazhnyuk</b> <i>Use of recreational and sports Horting to enhance physical fitness of students</i>	<b>134</b>
<b>Олена Сиротинська</b> <i>Формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів</i>	<b>Olena Syrotynska</b> <i>Conformation of readiness for self-studying of athletic gymnastics (fit horting) for students of institution of higher education</i>	<b>145</b>
<b>Сергій Сичов</b> <i>Педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом)</i>	<b>Sergiy Sychov</b> <i>Pedagogical technology of familiarizing students for classes strength training and martial arts (horting)</i>	<b>151</b>
<b>Лілія Ханзерук, Ірина Волошин</b> <i>Корекційно-виховний ресурс хортингу у роботі з дошкільниками з порушеннями психофізичного розвитку</i>	<b>Liliya Khanzeruk, Iryna Voloshyn</b> <i>Correction-educational value of Horting at work with children having disorders of psychophysical development</i>	<b>157</b>

<b>ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ</b>	<b>POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN HORTING COMPETITIONS</b>	<b>163</b>
<b>Едуард Єрьоменко</b> <i>Національна дитячо-юнацька військово- спортивна гра „Хортинг-патріот“ як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України</i>	<b>Eduard Yeremenko</b> <i>National junior military sport game „Horting-patriot“ as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools</i>	<b>163</b>
<b>Ігор Семененко, Михайло Куцкір</b> <i>Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста</i>	<b>Igor Semenenko, Mykhaylo Kutskir</b> <i>Peculiarities of a coach's work in the educational process with Horting athletes</i>	<b>186</b>
<b>Микола Литвин</b> <i>Використання засобів народної фізичної культури (хортингу) для вдосконалення фізичних кондицій студентів</i>	<b>Mykola Litvin</b> <i>The use of traditional physical training (Horting) to improve the physical condition of students</i>	<b>192</b>
<b>Андрій Литвиненко</b> <i>Аналіз особливостей техніко- тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу</i>	<b>Andriy Litvinenko</b> <i>Analysis of features of technical and tactical arsenal of athletes of varying skill in horting</i>	<b>198</b>
<b>Олена Острыанська</b> <i>Використання методики формування міжособистісної злагоди у процесі соціалізації старших дошкільників у гуртковій роботі з валеологічного хортингу</i>	<b>Elena Ostryanskaya</b> <i>Application of the interpersonal consent formation method in the process of socialization of pre-schoolers in groups of valeological Horting</i>	<b>204</b>
<b>Анатолій Ребриня, Андрій Ребриня</b> <i>Зародження та становлення гирьового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей та молоді</i>	<b>Anatoliy Rebryna, Andriy Rebryna</b> <i>Rebryna a. origin and formation hyrevoho horting as funds vocational and applied physical culture and youth children</i>	<b>212</b>
<b>Алла Хатько</b> <i>Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців із хортингу</i>	<b>Alla Khatko</b> <i>Possibilities of using of information and communication technologies in professional activities of specialists in Horting</i>	<b>217</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b>	<b>OUR AUTHORS</b>	<b>228</b>

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ  
СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР**

УДК 796.85:159.9.07

*Денис Буданов,  
м. Семенівка*

**ДОСЛІДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ  
ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОЇ ГРИ „ХОРТИНГ-ПАТРІОТ“  
ЯК ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ТА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Постановка проблеми:** В освітньому просторі України, впродовж її історії патріотичне, фізичне, психологічне виховання дітей та молоді завжди було пріоритетним напрямом у організації виховної роботи. Патріотичне, фізичне та психологічне виховання школярів є комплексною роботою і являє собою систематичну та цілеспрямовану діяльність органів державної влади й громадських організацій щодо формування у майбутніх громадян високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку по захисту інтересів Батьківщини. Складовою частиною патріотичного виховання є виховання, спрямоване на формування готовності дітей та юнацтва до військової служби як особливого виду державної служби. Воно характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням молодою людиною своєї ролі та місця в служінні Вітчизні, високої особистої відповідальності за виконання вимог військової служби.

Останнім часом у процесі перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебувала під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. У наслідок чого в сучасному суспільстві дуже мало уваги приділяється патріотичному, фізичному та психологічному вихованню. Результатом цього є небажання сучасної молоді служити в лавах Збройних Сил України. Натомість, розроблена Е. Єрьоменком Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ (2015 рік) сприяє підготовці учнів до служби в армії та розвиває почуття патріотизму [1–3].

**Мета статті** – дослідити Національну дитячо-юнацьку військово-спортивну гру „Хортинг-Патріот“ як форму фізичного та сучасну альтернативу патріотичного виховання підрастаючого покоління.

**Виклад основного матеріалу дослідження з його обґрунтуванням.** Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ – вид ігрової діяльності військово-спортивного спрямування, в процесі якої застосовується та збагачується накопичений юнаками й дівчатами життєвий досвід, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, уявлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються вольові якості й організаторські здібності.

Потреба в іграх пояснюється віковими особливостями дітей, їх прагненням до активної практичної діяльності, пізнання навколишнього світу, участі в житті дорослих. Гра „Хортинг-Патріот“ – це один із різновидів дитячих ігор взагалі. Вона є історично сформованим засобом військово-патріотичного виховання дітей та молоді, що впроваджується за методикою хортингу як національного виду спорту України. Військово-спортивній грі притаманні основні риси будь-якої гри для хлопців і дівчат: пізнавальний характер і різноманітність ігрових мотивів, цілей, активності дій, висока емоційність, життєрадісність. Але разом із тим гра має свої *характерні ознаки й особливості*. До них слід, насамперед, віднести: наявність елементів героїки та військової бойової романтики (малюючи в своїй уяві картину бойових дій, учасники гри неодмінно сприймають і себе в якості героїв минулих років, які захищали рідну землю, прагнуть бути гідними героїв); яскраво виражену військово-прикладну спрямованість знань і дій у грі (рішення тактичних завдань, пересування загонів у чіткому строю, орієнтування на місцевості за

різними ознаками, вирішення завдань на визначення відстаней різноманітними способами, ведення розвідки, наступ на противника, влаштування засідок, ведення оборонного бою, вчинення прихованих і швидких пересувань, маневрів на місцевості, подолання різноманітних природних і штучних перешкод, що передбачені або раптово виникають на шляху до досягнення поставленої мети тощо); можливість широко застосовувати в процесі гри різноманітне військово-спортивне та туристичне обладнання, компаси, біноклі, топографічні карти, схеми, різноманітні засоби сигналізації, макети зброї (знарядь, ракет, кулеметів, автоматів, пістолетів тощо), навчальну зброю, протигазу, імітаційні засоби (холості патрони, вибухові пакети, димові шашки і гранати, сигнальні ракети тощо); у військово-спортивній грі „Хортинг-Патріот“ діяльністю команди або окремих учасників керує командир. Він віддає накази підлеглим, ставить перед ними завдання, планує та організовує їх виконання. Під сильним авторитетом і впливом командира, його наказ для учнів виглядає як необхідна загальноосвітня вимога, яка беззаперечно повинна виконуватися кожним учасником гри; важливою особливістю військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ на місцевості є й те, що досягнення мети в ній протікає в специфічних умовах, де у спрощеному вигляді відображається характер військових занять і бойових дій. Виконуючи свої обов'язки в грі, учасник змушений подумки передбачити можливий хід і результат своїх дій, порівнювати його з тим, що було задумано, стежити за обстановкою, контролювати свою особисту поведінку по відношенню до товаришів по команді; різноманітні вправи, що застосовуються в грі (ходьба, біг, стрибки, метання, спостереження, орієнтування, перша медична допомога, навички похідного життя, стройові вправи тощо) є по духу спортивними та проводяться зазвичай у змагальній формі й конкурентній боротьбі, що особливо приваблює хлопців і дівчат [1–3].

Таким чином, розглядаючи питання про сутність Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“, слід виходити з загального уявлення про гру як історично виниклий вид діяльності для дітей та молоді, що полягає у відтворенні дій дорослих і відносин між ними та направлений на пізнання предметної та соціальної діяльності, як один із засобів патріотичного, фізичного, психологічного, розумового та морального виховання підростаючого покоління. У даній грі в зрозумілій для дитини формі відображаються соціальні відносини українських воїнів і у спрощеному вигляді програвся обстановка, характерна для військових занять, бойових дій. У цьому полягає основна функція гри „Хортинг-Патріот“ для військово-патріотичного виховання та витоки інтересу хлопців і дівчат до самої гри, серйозного та творчого ставлення до неї всіх учасників, суддів і педагогів.

Виховання школярів засобами військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ являє собою систематичну та цілеспрямовану діяльність засновників і керівництва гри, органів державної влади й громадських організацій щодо формування в учасників гри високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського обов'язку щодо захисту інтересів Батьківщини. Одним із пріоритетних напрямів виховної роботи, що проводить керівництво гри, є патріотичне, фізичне та психологічне виховання школярів. Культурно-масові заходи проводяться в рекреаціях і класних кімнатах загальноосвітніх навчальних закладів, на місцевості, де розміщується державна символіка України, емблеми Збройних Сил України й атрибутика військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“. При проходженні різних видів практичних занять під час проведення етапів гри школярі також користуються державною символікою та красномовними матеріалами про Україну та її певні райони, де проводиться гра, і тим самим прищеплюється учням любов до Батьківщини, надаються географічні й історичні знання про даний регіон.

У військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ є свої *традиції*, які щорічно підтримуються: вшанування ветеранів війни та праці; святкування Дня фізичної культури і спорту; вшанування днів військової та козацької слави України; привітання чоловіків та юнаків з Днем захисника Вітчизни; вшанування Дня незалежності України та Дня конституції України; участь у мітингах, присвячених Дню Перемоги у Великій Вітчизняній Війні та покладання вінків до пам'ятників загиблим воїнам тощо [1, с. 24–30].

Основною формою виховання є участь школярів різного віку у районних і обласних етапах, а також фінальній частині військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ та



конкурсах: на рівні району школярі регулярно беруть участь у конкурсі військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ – „Призовник року“; кожного року школярі беруть участь в обласних військово-спортивних зборах-змаганнях „Захисник Вітчизни“; за планом гри школярі приймають участь у багатоденних вишкільних таборах всеукраїнського масштабу на військовому полігоні Національної Гвардії України.

Гра „Хортинг-Патріот“ соціально та тісно пов'язана з працею, навчанням, життєдіяльністю дитини. Це важливе положення наукової теорії даної гри дає нам можливість проаналізувати питання щодо її виховних можливостей. У військово-спортивній грі дітей в якійсь мірі відбивається військова праця дорослих – справжніх солдат і офіцерів збройних сил України. Зв'язок гри з військовою працею позитивно впливає на її роль у військово-патріотичному вихованні. Гра не має прямого відношення до військової мети як до специфічної роботи дорослого воїна, але вона має відношення до них непряме: привчає учасника гри до тих фізичних випробувань і психологічних умов, що необхідні для даної роботи. Як дитина себе поводить у грі, така вона буде і в справжній роботі, коли стане дорослою. Виховна роль військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ підвищується завдяки тому, що учасники з великим інтересом ставляться до неї, змагаються і грають охоче. Дослідження показали, що основними мотивами, *породжуючими в учнів інтерес* до даної військово-спортивної гри, є наступні: *по-перше*, бажання задовольнити своє прагнення до героїчних вчинків, довести свою дорослість, самостійність, перевірити свої сили у можливості проявити особисті якості, реалізувати свої позитивні амбіції, зайняти певне місце в колективі, самоствердитися; *по-друге*, прагнення придбати деякі початкові військові знання, вміння та навички у діях на місцевості, а також розвинути у себе ряд морально-вольових якостей, необхідних для активної участі в майбутній трудовій діяльності та захисті Вітчизни; *по-третє*, довести дорослим людям, які оточують дитину, батькам, вчителям, що дитину не даремно виховували і що вона надалі здатна добиватися у житті всього сама, робити правильний вибір і позитивні вчинки.

Учні загальноосвітніх навчальних закладів, які вже приймали участь у грі, на практиці переконуються, що в процесі гри „Хортинг-Патріот“ у них формується багато корисних якостей, необхідних для їх майбутньої діяльності. Це один з важливих моментів, що підвищує інтерес дітей до гри. На ставлення хлопців і дівчат до військово-спортивної гри у значній мірі впливає методика її проведення, наявність цікавих конкурсів, ставлення до гри інструкторів, вихователів, і насамперед керівників.

Які ж якості формуються в учасників у процесі занять військово-спортивною грою „Хортинг-Патріот“ і яка її роль у військово-патріотичному вихованні школярів? Роль даної гри у військово-патріотичному вихованні полягає, насамперед, у тому, що сама гра сприяє розвитку в учнів високих моральних якостей. Ці якості й почуття мають велике значення для розвитку всіх сторін особистості школяра. Особливо виняткова їх роль у розвитку пізнавальної діяльності.

Ігрова діяльність завжди відрізняється сильними та яскравими емоційними переживаннями. Гра „Хортинг-Патріот“ завжди емоційно захоплює дітей, інакше вона не буде грою. Насиченість ігрових дій сильними почуттями, їх емоційна захопливість є однією з найважливіших умов позитивного впливу даної гри на особистість її учасника. Серед розмаїття почуттів, пережитих підлітками в грі, особливого значення набувають почуття, що спонукають дітей до активних дій, боротьби з труднощами, бажання брати участь у відповідальних справах, здійснювати героїчні вчинки. Тут слід, передусім, виділити патріотичні почуття, любов до Батьківщини.

Досвід показує, що дії в процесі військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ викликають у хлопців і дівчат високоморальний емоційний відгук, активізують патріотичні почуття: любов до Батьківщини, Збройних Сил України, героїчних сторінок минулого нашої Вітчизни; викликає прагнення зі зброєю в руках захищати Батьківщину, сумлінно служити в лавах збройних сил та інших силових структурах держави.

У грі „Хортинг-Патріот“ учнями постійно переживається почуття обов'язку та відповідальності. Кожен учасник, виконуючи в грі доручені завдання, відповідає перед

товаришами за те, як він буде їх виконувати, його праця і дії постійно оцінюються товаришами по команді. В обстановці гри учасник позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби, початі ким-небудь з учасників гри, зазвичай відразу ж помічаються колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків у грі завжди викликає схвалення товаришів і породжує у гравця почуття задоволення і радості. Все це стимулює учасника до більш відповідального виконання своєї ролі й обов'язків у грі.

Військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ сприяє розвитку у школярів такої важливої якості, як працьовитість. Привчаючи хлопців і дівчат виявляти у грі наполегливість у досягненні спільної мети, долати доступні їм перешкоди, наполегливо вдосконалюватися в оволодінні ігровими прийомами, проявляти кмітливість, педагоги сприяють вихованню в учнів певних характерних рис позитивного ставлення до своєї праці. Має велике виховне значення залучення учасників гри до праці, до створення і покращення навчальної матеріально-технічної бази, обладнання кабінету з предмету „Захист Вітчизни“, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, що необхідно для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. На цьому етапі у них розвиваються справжні практичні трудові навички.

Військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ також сприяє естетичному вихованню її учасників. Естетика військового побуту завжди привертала дітей. У військовому побуті Збройних Сил України є багато патріотичного і красивого, що захоплює справжніх патріотів. У своїй роботі ветерани війни та збройних сил, викладачі загальноосвітніх шкіл із предмету „Захист Вітчизни“ все більше і більше доводять це українській спільноті, переконуючи в наявності та корисності військової естетики. Стрій, підтягнутість, військово-патріотична пісня, елементи військової форми, вручення зброї, отримання наказу, шанування прапора загону і роботи штабів з проведення навчальних військових операцій та конкурсів роблять життя колективу учасників гри більш емоційним і сприяють формуванню естетичних почуттів, привчають до порядку, дисциплінованості, відданості колективу. У плані роботи керівництва гри з естетичного виховання не повинна ігноруватися природа, її вплив на емоційну сферу хлопців і дівчат. На основі сприйняття прекрасного в природі у процесі гри „Хортинг-Патріот“ на місцевості постійно формується любов до природи, рідного краю та інші моральні, а також естетичні почуття.

У процесі проведення гри виховуються і гартуються вольові якості учасників. Значення військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ для формування вольових якостей визначається, насамперед, тим, що гра є для дітей цікавим і серйозним виглядом практичної діяльності, яка вимагає від них попереднього продумування завдання, складання плану дій, свідомого і самостійного підбору засобів і, нарешті, перевірки всього цього на практиці.

У ході гри створюються умови для багаторазового прояву учасниками ініціативи, тобто – здатності проявити творчість і самостійність при виконанні поставленого завдання, знайти шляхи і прийоми виконання наказу командира.

У військово-спортивній грі створюються сприятливі умови для виховання у школярів дисциплінованості. Хлопці й дівчата переконуються на практиці у тому, що успіх кожної гри багато в чому залежить від дисциплінованості її учасників, командної роботи. Дисципліна – основна умова гри „Хортинг-Патріот“. Порушення дисципліни в грі окремими учасниками знижує інтерес до гри, а іноді може призвести до її зриву. Ця обставина нерідко змушує самих гравців активно боротися за хорошу дисципліну в грі. Спостереження за багатьма вже проведеними іграми показують, що учасники перед грою попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни у ході гри, і при підведенні підсумків проведеної гри дуже різко засуджують порушників дисципліни. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

У грі, приймаючи на себе певну роль і обов'язки, школяр вступає у відому систему необхідних зв'язків, яка набуває сили закону. Дисциплінуюче значення набувають правила

гри „Хортинг-Патріот“. Вони зазвичай розкривають і саму мету поведінки під час гри, і засоби досягнення цієї мети. Свідоме підпорядкування правилам і спільно прийнятим умовам гри привчає учнів до самоконтролю, відповідального ставлення до прийнятих на себе обов'язків. Учасники гри також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень та підпорядкування їх умовам гри або взятим на себе зобов'язанням. Суворе, точне і багаторазове дотримання правил виховує у школярів почуття обов'язку і відповідальності за здійснювані вчинки, сприяє формуванню навичок і звичок дисциплінованої поведінки.

Велике значення військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ має в справі виховання у школярів таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. У грі педагогу, військовому керівнику порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними *моментами такої ситуації* можуть бути: наявність обставин гри, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у множинності або новизні умов, суперечливості виниклої ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання; обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію; наявність елементів небезпеки; загострення конкурентної боротьби між командами. Добре знаючи зміст гри, вміючи організувати її, педагог, керівник гуртка може передбачити зазначені вище моменти для створення ситуації, у якій учасникам буде необхідно проявити рішучість і сміливість. Кожна гра має мету, досягнення якої, як правило, вимагає від учнів великих зусиль, наполегливості. Часто можна спостерігати, коли учасники гри витрачають чимало зусиль, щоб застати команду супротивника зненацька, здивувати, вразити її несподіванкою, розгадати і зруйнувати її плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги. Але команда противника відповідає тим же, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. Все це сприяє вихованню в учасників такої якості, як наполегливість, що проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо гра проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Учасникам гри доводиться часом здійснювати біг на швидкість по пересіченій місцевості у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, „заражені ділянки“ в протигазах, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з макетами автомата тощо. Багато з цих вправ включені у комплексну програму військово-спортивного хортингу – професійно-прикладного виду спорту військових.

Проведення військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ керівництвом загальноосвітньої школи на місцевості, у вишкільних таборах протягом усього року дає можливість тренувати школярів протягом тривалого часу в польових умовах. При цьому в обстановці гри її учасники переносять усі труднощі з великим бажанням, часом не звертаючи на них уваги. Досвід показує, що учні школи, які систематично на місцевості грають у гру „Хортинг-Патріот“, порівняно легко переносять легкоатлетичні кроси, тривалі піші походи, якісно виконують вправи й успішно складають нормативи на уроках із предметів „Фізична культура“ і „Захист Вітчизни“.

Мислення учасника в умовах даної військово-спортивної гри потребує також таких якостей, як швидкість, цілеспрямованість, ініціативність. Учні вчаться аналізувати і логічно мислити. А це і є характерні риси тактичного мислення. Ось чому мислення школяра в процесі гри „Хортинг-Патріот“ по суті є військовим тактичним мисленням, а методично правильно проведені ігри під керівництвом кваліфікованих педагогів – один із перших практичних етапів формування тактичного мислення, ефективного мислення воїна. Це є важливою ланкою психологічної підготовки учнів до успішного опанування програми тактичної підготовки, засвоєння таких навчальних тем, як „Оборона“, „Наступ“, „Дії солдата в бою“ тощо.

Гра „Хортинг-Патріот“ – це практичний вид діяльності школяра, коли учасник гри нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції, швидкого мислення, і в той же час він повинен правильно, обґрунтовано вирішувати завдання. Це спонукає його спиратися на свій досвід і досвід товаришів, на наявні знання, мобілізувати свої знання та вміння на рішення конкретного завдання, що стоїть перед командою. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над командою супротивника.

Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці приходять до необхідності проявляти військову хитрість, в основі якої лежить якраз ініціативність мислення. З кожною новою грою відбуваються позитивні зрушення в мисленні. При вирішенні завдань у грі все частіше приймаються більш правильні й обґрунтовані рішення, учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. У більшості ігор на місцевості, що вже були проведені, школярі здобувають знання, вміння та навички в маскуванні, тобто у пристосуванні до місцевості.

Слід також підкреслити, що військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ благотворно впливає на засвоєння школярами програм із загальноосвітніх предметів. У процесі гри удосконалюються знання з географії і геометрії. Виховні бесіди на військово-патріотичні теми, що проводяться під час гри, допомагають хлопцям і дівчатам більш глибоко осмислювати героїчні сторінки історії України.

Усім відомо, що уроки фізичної культури в школі часто сприймаються як щось другорядне, що має підпорядковане значення стосовно до таких, як математика, хімія, фізика, література тощо. Піддавшись такому незрозумілому іміджу, що склався в педагогічному середовищі у відношенні вчителів-предметників до уроків фізкультури як до чогось необов'язкового, учні часто нехтують ними. Та й батьки, часом не маючи на те достатньо серйозних підстав, намагаються звільнити свою дитину від уроків фізкультури. Однак настав час переосмислити роль фізичного виховання не тільки у фізичному, а й розумовому розвитку школярів. За методиками гри „Хортинг-Патріот“ учні поступово привчаються до здорового способу життя, а згодом і залучаються до постійних тренувань у спортивні зали. У процесі гри школяр має змогу побачити позитивні приклади, зацікавитися заняттями фізичною культурою і спортом.

Кожний активний гравець гри „Хортинг-Патріот“ традиційно вважає, що мета фізичного виховання полягає у розвитку фізичних якостей учнів і у зміцненні їх здоров'я. Це абсолютно справедливо з педагогічної та медичної точок зору. Ні в якій мірі не заперечуючи цього, треба поглянути на фізичну підготовку школяра з психологічної точки зору. Такий підхід дозволяє збагатити загальноприйняте уявлення про призначення уроків фізичної культури, спортивних тренувань під час факультативів і секційних занять для підвищення результатів у грі.

З цієї точки зору виявляється, що розвиток фізичних якостей учасника гри „Хортинг-Патріот“ – це зовнішній результат фізичного виховання школяра. Однак існує ще й не менш важливий внутрішній – психологічний результат, існування якого в практиці фізичного виховання ще не повністю усвідомлене, а тому цілеспрямована педагогічна діяльність на його досягнення в переважній більшості випадків відсутня. Загальноприйняте уявлення про те, що гра „Хортинг-Патріот“ в основному повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей учнів (сили, швидкості, витривалості, стрибучості тощо) і досягнення оздоровчого ефекту, значною мірою збіднює сам зміст цього поняття. При цьому на другий план відходить ряд компонентів, без яких неможливо добитися справжньої фізичної підготовленості учасника гри як майбутнього захисника Вітчизни. До них відносяться: виховання естетичного ставлення до гри „Хортинг-Патріот“, значення і дотримання гігієнічних правил, вміння контролювати свій фізіологічний стан, володіння прийомами і методами відновлення сил, володіння прийомами хортингу для самозахисту, потреба у зміцненні свого здоров'я, і, як наслідок, наявність інтересу і прагнення до самостійних занять фізичними вправами не тільки при підготовці до гри, а й постійно. Серед цих компонентів особливо хотілося б виділити культуру виконання рухів і оволодіння будь-

якою новою руховою дією. З нашої точки зору, формування і розвиток психологічних механізмів цього компонента має становити одну з головних психолого-педагогічних завдань гри „Хортинг-Патріот“.

Зупинимося на двох психологічних аспектах фізичного виховання. Перший відображає активізувальний вплив гри „Хортинг-Патріот“ на протікання різних психічних процесів школяра, а другий – пов’язаний з формуванням психологічних основ рухового розвитку, зокрема з розвитком психомоторики учнів. У цьому аспекті фізичне виховання спрямоване на підготовку рухової сфери учнів до оволодіння новими руховими навичками для майбутньої трудової діяльності, що у певній мірі реалізується при проведенні військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“. Однак з метою підвищення ефективності гри в процесі її проведення необхідно здійснювати більш цілеспрямований і усвідомлений контроль за психомоторним розвитком учнів.

Розглянемо детальніше перший психологічний аспект фізичного виховання засобами гри „Хортинг-Патріот“. Добре відомо, яку важливу роль відіграє рухова активність у створенні сприятливих умов для здійснення психічної діяльності школяра. Вона виступає як засіб зняття негативних емоційних впливів і розумового стомлення, і в силу цього – як фактор стимуляції інтелектуальної діяльності. У результаті гри при виконанні фізичних вправ у школярів поліпшується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси, що забезпечують сприйняття, переробку і відтворення інформації. Є доведені наукові дані про те, що під впливом фізичних вправ збільшується обсяг пам’яті, підвищується стійкість уваги, прискорюється рішення елементарних інтелектуальних завдань, прискорюються зорово-рухові реакції. Треба відзначити, що, незважаючи на своє велике самостійне значення, активізація психічних процесів не входить у число завдань, які висуваються різними теоріями фізичного виховання. Але вона особливо важлива для гри „Хортинг-Патріот“ в школі, де часто в учнів спостерігається розумова перевтома. Тому активізація психічних процесів і підготовка нервової системи школярів до активного функціонування у процесі гри є, безумовно, першочерговим завданням. Слід зазначити, що за аналітичними даними при підведенні результатів усіх проведених ігор на території України, а також даними наукових досліджень, показники психічних процесів вивчалися до і після виконання фізичних вправ. Підхід гри „Хортинг-Патріот“ складається в порівняльному вивченні особливостей протікання психічних процесів після фізичного навантаження і після розумової роботи. Саме з цією метою і досліджується продуктивність виконання найпростішої розумової діяльності (за показниками виконання коректурної проби) у школярів після участі у військово-спортивній грі „Хортинг-Патріот“. Виявилося, що після усіх завдань гри число правильно даних учнями відповідей на питання тестів збільшилося приблизно в рівній мірі. Разом із тим було виділено специфічний вплив гри „Хортинг-Патріот“ на протікання розумових процесів. Так, при однаковому вихідному рівні до участі у грі, після гри розумова діяльність школярів протікала активніше, ніж після загальноосвітніх уроків (математики, хімії, літератури), зросла точність виконання завдання, швидкість розумової діяльності [1; 3].

Таким чином, наведені результати відносяться до числа отриманих даних різними дослідниками, які свідчать про те, що під впливом гри „Хортинг-Патріот“ відбувається активізація психічних процесів, що позитивно позначається на здійсненні розумової діяльності школяра в цілому.

У зв’язку з цим представляють інтерес і результати вивчення особливостей протікання психічних процесів в учнів школи, звільнених від занять фізкультурою, але граючих у гру „Хортинг-Патріот“ з *помірними навантаженнями*, а саме у тих, хто: не був присутній на грі, а знаходився в класі; був присутній на грі „Хортинг-Патріот“ і спостерігав за своїми однокласниками. Показники розумової діяльності у другої групи виявилися вище, ніж у першої. Таким чином, навіть тільки присутність на грі та спостереження за тими, хто бере участь у грі, активізує психічну діяльність учнів. Аналогічний вплив на процеси уваги знайдено у звільнених від фізкультури учнів військових ліцеїв, хоча таких набагато менше, зважаючи на військову спрямованість навчання у ліцеях і якісний відбір ліцеїстів. Така загальна закономірність впливу гри „Хортинг-Патріот“ на активізацію розумової діяльності учнів.

Однак, є ряд даних, які свідчать про те, що досягнення такого позитивного впливу вимагає диференційованого використання фізичних вправ, які розрізняються по виду і тривалості виконання, а також обліку індивідуально-типологічних особливостей гравців і ступеня їхньої фізичної підготовленості. Так, експериментально встановлено, що тривалість ускладненого бігу зі стрибками по пересіченій місцевості (військово-спортивні естафети, воєнізована смуга перешкод) прямо пов'язана з обсягом короткочасної пам'яті: чим довший біг, тим більше обсяг пам'яті. При виконанні учасниками гри стрибків через лаву спостерігається зворотне: стрибки протягом від 20 до 40 секунд роблять сильний негативний вплив на процеси короткочасного запам'ятовування. Крім того, один і той же вид вправ, що виконуються протягом різних періодів часу, може надати різний вплив на процеси пам'яті. Наприклад, вправи з перетягування линви (у грі „Хортинг-Патріот“ команда на команду) протягом 20–30 секунд позитивно позначаються на збільшенні обсягу короткочасної пам'яті, проте через 50 секунд після початку цієї вправи показники пам'яті погіршуються і стають нижчими вихідних.

Відносно процесів уваги наголошується, що їхні показники помітно знижуються в результаті виконання стрибків або простого бігу перед самим початком занять з інших етапів гри. Але вправа з перетягування або підтягування, що виконується протягом не більше ніж 40 секунд, або нетривалі вільні вправи протягом 2 хвилин можуть сприяти активізації уваги.

Конкретні результати отримані і при вивченні динаміки процесів уваги під впливом гри „Хортинг-Патріот“ різного характеру та інтенсивності. Виявилось, що найбільш сприятливий вплив на активізацію процесів уваги здійснили ігри з середнім об'ємом рухової активності (військові естафети, рухливі ігри, парні вправи), найнесприятливіший – інтенсивні (біг на повну силу на 100 м, 200 м, 400 м, 800 м). Проміжне положення зайняли варіанти гри „Хортинг-Патріот“ із низькою інтенсивністю та емоційністю вправ: виконання стройових вправ, метання гранати, розучування елементів техніки хортингу, стрибки у висоту, кидання м'яча, заняття на гімнастичних снарядах. Протягом таких ігор учні деякий час перебувають без дії, чекаючи своєї черги. Аналогічні дані, що свідчать про диференційований вплив фізичного навантаження на розумову працездатність і увагу, оперативне мислення, обсяг опрацьованої інформації, отримані на спортсменах хортингу, які займаються за посиленою програмою у дитячо-юнацьких спортивних школах та школах вищої спортивної майстерності [1; 3].

Таким чином, завдання активізації психічних процесів і підвищення розумової працездатності засобами гри „Хортинг-Патріот“, зокрема за допомогою фізичних вправ, з нашої точки зору, є одним із психологічних завдань педагога чи інструктора військової справи. Інший психологічний аспект гри полягає в тому, що вона повинна бути спрямована на руховий розвиток учнів. Для того щоб бути фізично розвинутим, ще недостатньо усе своє життя займатися фізичною працею. Абсолютно необхідно мати досить розвинену систему психічних процесів, що дозволяє не тільки тонко контролювати свої рухи і керувати ними, а й дає можливість творчого прояву в руховій діяльності. А це можливо тоді, коли учень опанував прийоми аналізу своїх м'язових відчуттів і контролю за виконанням рухових дій.

Впродовж гри „Хортинг-Патріот“ принципово важливе значення має те, що для розвитку рухової діяльності необхідно використовувати ті ж прийоми, що і для розумового розвитку, а саме прийоми диференціювання відчуттів за часом і ступенем прояву, а також порівняння їх. Таким чином, руховий розвиток школяра у його психологічному аспекті тісно пов'язаний із певним рівнем розумового розвитку, що проявляється в ступені розвитку процесів аналізу і порівняння.

**Висновки.** Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ – це гра сміливих, спритних і дружніх, школа справжніх патріотів України! Переможців такої потужної гри не даремно можна вітати з успішним виступом. Сьогодні для успіху в грі школярі мають проявити характер і волю до перемоги. Вони мають йти тільки вперед, домагатися успіхів і завжди досягати поставленої мети. Майбутнє України за такими цілеспрямованими і сильними, як переможці та призери гри „Хортинг-Патріот“. У повній

мірі можна тільки сказати щирі слова подяки керівникам команд-учасниць гри за їх вагомий внесок у виховання підростаючого покоління, побажати їм педагогічного терпіння, сил і здоров'я, а школярам – подальших успіхів у спорті та навчанні.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальші дослідження будуть присвячені проведенню в м. Семенівка Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ як форми фізичного та патріотичного виховання.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
2. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Михальченко Д. Г. „Хортинг-Патріот“: Навчальна програма факультативу (гуртка). 4 роки навчання / Д. Г. Михальченко, А. В. Ліцман. – К. : Паливода А. В., 2015. – 205 с.

#### **REFERENCES**

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Mykhalchenko, D. H., & Litsman, A. V. (2015). „*Khortynh-Patriot*“: *Navchalna prohrama fakultatyvu (hurtka). 4 roky navchannia* [„Horting-Patriot“: Curriculum of elective (circle). 4 years of training]. Kyiv: Palyvoda A.V.

**Денис Буданов.**

**Дослідження Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ як форму фізичного та патріотичного виховання.**

У статті „Дослідження Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ як форму фізичного та патріотичного виховання“ встановлено: Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ поєднує дуже багато компонентів розвитку особистості, як гідного громадянина України, як майбутнього захисника Вітчизни, як фізично морально здорову людини. А саме, в ході гри діти набувають вмінь, знань та навичок військово-прикладного характеру, що в свою чергу полегшить допризовну підготовку, дасть змогу правильно зрозуміти потребу в захисті Батьківщини, та честю службі в збройних силах України. Використовуючи в програмі гри військові методи, адаптовані для допризовного віку в поєднанні непохитною дисципліною, виховуємо такі важливі суспільні якості; як відчуття обов'язку, відповідальності, колективне мислення. Також вся гра нерозривно пов'язана з використання національної символіки та атрибутики, що в свою чергу прищеплює любов та розуміння нашої державності. Проведення ігор в різних куточках нашої держави дає змогу ознайомити та вивчити географію, історію краю його особливості та головне усвідомлення різноманіття нашої держави. Мислення учасника в умовах даної військово-спортивної гри потребує також таких якостей, як швидкість, цілеспрямованість, ініціативність. Учні вчаться аналізувати і логічно мислити, це дуже добре вирішується завдяки використанню ігрових методів в навчанні. Фізичні та морально вольові якості розвиваються завдяки застосуванню в грі вправ, методів прийомів тощо спортивного хортингу. Взагалі стимулюючи та розвиваючи стійкий інтерес до самовдосконалення гра стає найбільш актуальною в теперішній час як ніколи, стаючи розумною альтернативою застарілим чи схожим за призначенням програмам які тим чи іншим чином не відповідають сучасним викликам, перед яким постала наша країна.

**Ключові слова:** виховання, хортинг, патріотизм, патріот, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“, розвиток, свідомість, навчання, діяльність, поведінка, дисципліна, здоров'я, колективна робота.

**Denis Budanov.**

Children-youth sport school in Semenivka (V. Korobko Str., 30, Semenivka, Chernigiv region, Ukraine).

***Study of the National military sport game for youth „Horting-Patriot“ as a form of physical and patriotic education.***

*The article „Research of the National military sport game for youth „Horting-Patriot“ as a form of physical and patriotic education“ shows the ways how the military sports game „Horting-Patriot“ combines different ways for development of a personality as a worthy citizen of Ukraine, as a future defender of the Motherland and physically and morally healthy person. During the game the participants acquire the abilities, knowledge's and skills of military-applied type which will make the pre-conscription preparation much easier. It will give the possibility to understand the honour to serve in the Ukrainian army. In the program we use military methods which are adapted to the pre-drafting age and together with strict discipline such important qualities like a feeling of duty, responsibility and collective thinking are raised. Also the game is closely connected with usage of national symbols and attributes. Organization of the game in different parts of our country gives the possibility to learn geography, history and particular features of all parts of the country and to understand the diversity of our state. The way of thinking of a participant in the condition of military-athletic game also needs such qualities as speed, great strength, target orientation and initiative. The pupils acquire the skills to analyse and think logically. It works with the help of different games methods and techniques. Such qualities as good physical condition and strength are developed as well. The game stimulates and develops motivation for self-improvement that recently became especially significant as it provides the good alternative to traditional and old training programs that does not fulfil the requirements of nowadays challenges that our country has met.*

**Key words:** education, Horting, Patriotism, Patriot, National children and youth military sports game „Horting Patriot“, development, consciousness, training, activity, behaviour, discipline, health, collective work.

**Денис Буданов.**

***Исследования Национальной детско-юношеской военно-спортивной игры „Хортинг-Патриот“ как форму физического и патриотического воспитания.***

*В статье „Исследование Национальной детско-юношеской военно-спортивной игры „Хортинг-Патриот“ как форму физического и патриотического воспитания“ установлено: Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра „Хортинг-Патриот“ объединяет очень много компонентов развития личности; как достойного гражданина Украины, как будущего защитника Отечества, как физически и нравственно здорового человека. А именно в ходе игры дети приобретают умения, знаний и навыков военно-прикладного характера, в свою очередь облегчит допризывную подготовку, позволит правильно понять потребность в защите Родины, и честь службе в вооруженных силах Украины. Используя в программе игры военные методы, адаптированные для допризывного возраста в соединении непоколебимой дисциплиной, воспитываем такие важные общественные качества; как чувство долга, ответственности, коллективное мышление. Также вся игра неразрывно связана с использованием национальной символики и атрибутики, что в свою очередь прививает любовь и понимание нашей государственности. Проведение игр в разных уголках нашего государства позволяет ознакомить и изучить географию, историю края его особенности и главное осознание многообразия нашего государства. Мышление участника в условиях данной военно-спортивной игры требует также таких качествах, как скорость, целеустремленность, инициативность. Ученики учатся анализировать и логически мыслить, это очень хорошо решается благодаря использованию игровых методов в обучении. Физические и морально-волевые качества развиваются благодаря применению в игре упражнений, методов приемов и т.д. спортивного хортингу. Вообще стимулируя и развивая устойчивый интерес к самосовершенствованию, игра становится наиболее актуальной в настоящее время как никогда, становясь разумной альтернативой устаревшим или похожим по назначению программам которые тем или иным образом не соответствуют современным вызовам, перед которыми встала наша страна.*

**Ключевые слова:** воспитание, хортинг, патриотизм, патриот, Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра „Хортинг-Патриот“, развитие, сознание, обучение, деятельность, поведение, дисциплина, здоровье, коллективная работа.



## ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах національного та культурного відродження України значно актуалізується роль людського чинника в усіх сферах життєдіяльності суспільства, посилюється значимість інтелектуальної, вольовий, моральної підготовки учнівської молоді до подальшого життя. Особливої уваги потребує проблема національно-патріотично виховання, в основі якого лежить формування соціально відповідальної особистості, виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку українського суспільства та держави, національної самосвідомості, способу життя, світорозуміння й долі нації.

Базовим компонентом національно-патріотичного виховання є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування в молодій особи готовності до захисту Вітчизни, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Його зміст визначається національними інтересами та покликаний забезпечити активну участь громадян у збереженні безпеки України, захисту її від зовнішньої загрози [5, с. 160].

Проблема патріотичного виховання підростаючого покоління завжди була предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних філософів, педагогів, психологів. Так, моральні аспекти патріотизму розкрито в працях Й. Песталоцці, А. Дістервега, Г. Сковороди, В. Сухомлинського; патріотизм як принцип національного виховання – І. Беха, Г. Ващенко, О. Вишневецького, В. Івашковського, І. Огієнка, Ж. Петровича, С. Русової, К. Ушинського, К. Чорної, Л. Чупрій та ін. Виховання як компонент громадянського виховання досліджували П. Ігнатенко, Н. Косарева, Л. Крицька, В. Поплужний, М. Фіцула та ін. Важливими є праці О. Вишневецького, Т. Завгородньої, П. Кононенка, В. Кузя, Ю. Руденка, М. Стельмаховича, Б. Ступарика, К. Чорної, П. Щербаня, в яких теоретично осмислюються нові підходи до здійснення патріотичного виховання молоді людини в сучасних умовах. На сьогодні надзвичайно актуальними є наукові розробки В. Арефєва, М. Баки, Є. Василенко, В. Ганчева, З. Діхтяренко, С. Дятленка, Е. Єрьоменка, М. Зубалія, С. Жеваги, М. Куцкір, В. Платонова та ін., в яких досліджуються питання фізичного та військово-патріотичного виховання молоді, у тому числі засобами військово-спортивного хортингу.

**Мета статті** – проаналізувати педагогічні умови та методи патріотичного виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На сьогодні, проблеми, пов'язані з вихованням патріотизму та формуванням національної свідомості населення України як основи консолідації суспільства і зміцнення держави слід розв'язувати на державному рівні. Особливу увагу при цьому потрібно приділяти саме патріотичному вихованню молоді, що є на сьогодні одним з найголовніших пріоритетів гуманітарної політики в Україні, важливою складовою національної безпеки України [10].

У часи воєнної загрози або агресії особливої актуальності набуває військово-патріотичне виховання. На сьогодні в Україні виховання учнівської молоді в дусі поваги до Українського Війська та правоохоронних органів, відповідального ставлення громадян до обов'язку захисника Вітчизни стає пріоритетним у зв'язку з російською агресією проти України, що проявилися в окупації Криму, збройній інтервенції на Донбасі та підтримці терористів в інших регіонах України. Стратегією національної безпеки України, затвердженою Указом Президента України від 26 травня 2015 року № 287/2015, зокрема зазначається що з метою формування та розвитку сектору безпеки і оборони необхідно забезпечити, у тому числі, розвиток системи військово-патріотичного виховання, запровадження програм військової підготовки і цивільного захисту в загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах.

Саме цим зумовлена актуальність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання учнівської молоді в сучасних умовах. Актуальність дослідження цієї проблеми також обумовлена орієнтацією педагогічної теорії та практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах тощо [3].

Ефективним засобом патріотичного виховання молоді в Україні є фізична культура і спорт, у тому числі спортивні єдиноборства, які на сьогодні бурхливо розвиваються. У 2008 році, завдяки ідеї майстрів, тренерів та спортсменів, які займалися багатьма, представленими на нашій планеті єдиноборствами і які їх пропагували, було створено український національний вид єдиноборства – хортинг, який стає фундаментом та основою національного духу, філософії та способу життя українців. Хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління в покоління. Хортинг успішно реалізується як сучасний вид єдиноборств, він представлений в місцевих федераціях в багатьох регіонах України, проводяться змагання на місцевому, республіканському, міжнародному рівнях.

Подальший розвиток хортингу нерозривно пов'язаний з національною наукою і освітою, які вирішують питання загального світоглядного та цивілізаційного характеру, і які на сучасному етапі постали перед новими викликами, які мають загальносуспільне значення і виникли у результаті Революції гідності, агресії Росії, анексії Криму та військового протистояння на Сході України, активізації зусиль розхитати ситуацію в нашій державі, з одного боку, а з іншого – консолідації українського суспільства навколо національних і загальнодемократичних цінностей, бажання долучитися до сучасної європейської цивілізації, зростання патріотизму, відповідальності, ініціативи та самодіяльності громадян.

Основною метою хортингу є – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності й патріотизму [1; 2; 4; 7].

Системна організація військово-патріотичного виховання учнівської молоді спрямована на підготовку її до оволодіння військовими професіями, формування психологічної та фізичної готовності до служби в Збройних Силах, задоволення потреби підростаючого покоління у постійному вдосконаленні своєї підготовленості до захисту Вітчизни [5, с. 160].

Національно-патріотичне виховання, й зокрема військово-патріотичне, – мета системи військово-спортивного хортингу. Такий вид хортингу розвиває Федерація військово-спортивного хортингу України, яка зареєстрована Міністерством юстиції України 13 червня 2014 року як всеукраїнська громадська організація (Свідоцтво № 1420027) [6].

Федерація ставить за стратегічну ціль дати Збройним Силам України призовника, здатного повноцінно вирішувати бойові завдання з перших тижнів служби, а нашій країні – фізично розвиненого і духовно багатого патріота. Відповідно завдання підготовки захисників Батьківщини, що стоять перед Федерацією, її інструкторським і педагогічним колективом, вельми складні та відповідальні, оскільки йдеться про утвердження у молодому поколінню глибокого розуміння нашої сили й віри в стійкість і єдність України.

Тісна співпраця з державними органами влади, активна взаємодія з органами освіти, фізкультури і спорту, молодіжної політики дозволяють не лише більш якісно й ефективно виконувати статутні завдання Федерації, але й удосконалювати і розвивати матеріально-технічну базу військово-патріотичної діяльності, тримати у себе на балансі військові та цивільні туристичні намети, макети вогнепальної та холодної зброї, мати спеціальну форму і тренувальне спорядження, розширювати й поглиблювати форми своєї участі в процесі забезпечення військової та національної безпеки України.

В освітньому та виховному процесі військово-спортивного хортингу поєднуються військово-теоретична і фізична підготовка, паралельно вирішуються питання духовного та фізичного розвитку.

Національно-патріотичне виховання засобами військово-спортивного хортингу можна визначити як багатопланову, систематичну, цілеспрямовану і скоординовану діяльність громадських об'єднань і філій Федерації військово-спортивного хортингу України у співпраці з державними органами для формування в учнівської молоді високої патріотичної свідомості, піднесеного почуття вірності до своєї Вітчизни, готовності до виконання громадянського обов'язку, найважливіших конституційних обов'язків щодо захисту інтересів Батьківщини. Метою патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу є оволодіння патріотизмом як найважливішою духовно-моральною і соціальною цінністю, формування в учнівської молоді соціально значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства, особливо в процесі військової служби та інших видах державної служби, вірності конституційному і військовому обов'язку в умовах мирного і воєнного часу, високої громадянської відповідальності та особистої дисциплінованості.

Для досягнення цієї мети потрібно вирішити наступні основні завдання:

1. Проведення науково обґрунтованої управлінської та організаторської діяльності щодо створення умов для ефективного національно-патріотичного виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу.

2. Утвердження у свідомості і почуттях юних громадян засобами військово-спортивного хортингу патріотичних цінностей, поглядів і переконань, поваги до культурного та історичного минулого України, оздоровчих і спортивних традицій, підвищення престижу державної служби Батьківщини.

3. Створення нової ефективної системи патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу, що забезпечує оптимальні умови розвитку вірності до Батьківщини, готовності до гідного служіння суспільству і державі, чесному виконанню службових обов'язків.

4. Створення засобами військово-спортивного хортингу психолого-педагогічних механізмів, що забезпечують ефективне функціонування цілісної системи патріотичного виховання учнівської молоді, а також тих, хто проходить службу в лавах Збройних Сил України, інших формуваннях і органах.

Зміст патріотичного виховання учнів старших класів засобами військово-спортивного хортингу, що визначається його метою і завданнями, обумовлюється особливостями, динамікою і рівнем розвитку українського суспільства, станом його економічної, духовної, соціально-політичної та інших сфер життя, проблемами формування підрастаючого покоління, головними тенденціями розвитку даного процесу.

Ураховуючи завдання національно-патріотичного виховання, на заняттях з військово-спортивного хортингу інструктори намагаються передати учням якомога більше знань про українську історію, героїчне минуле, видатних історичних діячів і їхні досягнення, перемоги і поразки, традиції українського війська і козацтва. Адже лише такі знання дозволяють долати байдужість людей, роблять із них відданих патріотів і громадян України, а з просто населення – єдину українську націю, що усвідомлює свою самобутність і неповторність.

На навчально-тренувальних вишколах з військово-спортивного хортингу учні проходять не лише допризовну підготовку з фізичними випробуваннями, а, головне, сприймають військові знання через призму емоцій, душі. У результаті випробувань на тренуваннях з військово-спортивного хортингу, вишколів на військових полігонах, проведення комплексних спортивних і військово-прикладних змагань загартовується характер майбутніх воїнів, виховуються патріоти, готові до захисту Батьківщини, народжується еліта українців, яка є прикладом для інших. Така особистість вміє діяти відважно й упевнено при абияких небезпечних обставинах, є могутньою і незламною у своїх патріотичних переконаннях, усвідомлює не лише самобутність своєї нації, а й власну велич, силу, мужність, звитягу, має високі позитивні амбіції та лідерські якості, психічно врівноважена і стримана, фізично здорова та здатна перемагати, відчуває справжню гордість за свою державу, прагне до найвищих стандартів і всесвітнього визнання.

Військово-спортивний хортинг – це не лише справжня школа сили, честі і мужності для юнаків, які планують служити у Збройних Силах України, але це й освітня технологія

військово-патріотичного спрямування. Вона всіма доступними формами озброює юного громадянина найважливішими морально-психологічними якостями, потрібними як майбутньому захиснику Батьківщини, так і цілком мирній людині, оскільки сміливість, твердість характеру, фізична витривалість необхідні й вчителю, лікарю, інженеру, водію.

Безперечно, освоєння штатної бойової техніки у військах піде успішніше, якщо молода людина ще до призову на службу ознайомиться з пристроєм і експлуатацією автомобіля, мотоцикла, трактора, навчиться розбирати й збирати автомат. Відтак, у секції військово-спортивного хортингу старшокласники отримують профорієнтаційну інформацію, практично знайомляться з майбутньою військовою спеціальністю розвідника, снайпера, зв'язківця, кінолога, водія, санінструктора; виконуючи стрибки з парашутом, вони готуються до служби у десанті та військах спецпризначення.

У контексті патріотичного виховання дітей та молоді хортинг забезпечує:

- навіювання почуття патріотизму для армії (через воєнізовані показові виступи, демонстрацію сили духу тощо);
- формування особистості переможця в екстремальних умовах реального бою.

На заняттях із військово-спортивного хортингу інструктори доводять учням, що військова служба вимагає особливого напруження фізичних і духовних сил, постійної зібраності, відповідальності, дисциплінованості, вольових якостей особистості, навичок самооборони та виживання в екстремальних умовах. Походи, змагання, воєнізовані ігри, що проводяться за правилами військово-спортивного хортингу, зміцнюють силу волі, виробляють у старшокласників терпіння до специфічних військових навантажень, дають стійкі навички єдиноборства й основи самозахисту, застосування ефективних прийомів хортингу.

Національно-патріотичне виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу може здійснюватися під час навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі освіти в урочній і позаурочній діяльності, а також поза школою.

Ключовими змістовими напрямками такої діяльності є: по перше – вивчення, вшанування, розвиток бойових і спортивних традицій українського народу та Збройних Сил України; по друге – проведення й збагачення військово-спортивних ігор, інших цікавих сучасним дітям і доцільних форм роботи.

Перший напрям передбачає: заходи з увічнення пам'яті полеглих у боротьбі за незалежність нашої Батьківщини, шефство над братськими похованнями, несення вахти пам'яті – виставляння почесної варти на братських похованнях, над якими шефствує федерація, виставлення почесної варти біля пам'ятників героїв, покладання гірлянди слави, проведення мітингів та інших патріотичних заходів біля могил загиблих воїнів і в інших пам'ятних місцях; проведення екскурсій, уроків мужності, зустрічей із ветеранами; вітання і виступи з концертами перед ветеранами війни; святкування пам'ятних дат; проведення виставок, вікторин, переглядів фільмів патріотичної тематики; проведення конкурсів військово-патріотичної пісні.

Заходи за другим напрямом – це, насамперед, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“, яка в комплексно вирішує завдання системи військово-патріотичного виховання учнівської молоді. Не менш важливу роль у національно-патріотичному вихованні відіграють: місячники оборонно-масової та спортивно-оздоровчої роботи; військово-спортивні естафети; військово-спортивні свята; День фізичної культури і спорту, День захисника Вітчизни.

Однією із ключових умов успішної реалізації заходів за двома напрямками є *співпраця інструкторів військово-патріотичного хортингу та службовців військових формувань*. Така продуктивна партнерська взаємодія здійснюється через керівництво військово-прикладними гуртками та секціями, спільну організацію оборонно-спортивних таборів, військово-польових зборів, зустрічей з військовослужбовцями.

Окрім цього, регулярно проводяться навчальні збори і семінари з військово-спортивного хортингу, під час яких учасники підвищують спортивну майстерність і військову виучку.

Елементи військово-спортивного хортингу можуть ефективно використовуватися і на уроках. Зокрема, особливий патріотичний потенціал має предмет „Захист Вітчизни“. Так, темою першою розділу „Прикладна фізична підготовка“ Навчальної програми цього предмета передбачено вивчення теми „Національні бойові мистецтва“, за якою учень повинен вміти пояснити необхідність виникнення та застосування національних бойових мистецтв, виконувати прийоми нанесення ударів за технікою хортингу, знати, як застосовувати прийоми в бойових ситуаціях [8].

Ураховуючи зазначене, уроки з предмету „Захист Вітчизни“ є особливою ланкою в системі військово-спортивного хортингу, оскільки охоплюють, на відміну від інших предметів, контингент учнів школи, які вивчають військову справу. У зв'язку з цим, інструктори Федерації беруть участь у проведенні відкритих уроків у школах, у разі потреби надають відповідні консультації педагогічному колективу загальноосвітнього навчального закладу.

Виховними центрами військово-патріотичної роботи на місцевому рівні нині стають *гуртки з військово-спортивного хортингу*, що створюються в загальноосвітніх навчальних закладах. Наявність у школі подібного гуртка сприяє системності відповідної роботи, закріпленню позитивних військових, спортивних, культурних та інших традицій.

Гуртківці облаштовують куточки бойової слави українського народу, де розміщено матеріали з пошукової роботи, що сприяє вихованню школярів на героїчних традиціях старших поколінь.

Для залучення великої кількості населення в спортивне життя громади проводяться *спортивно-масові свята двору*, на яких відбуваються показові виступи хортингістів. Це – спортивне свято двору „День Перемоги“, спортивне свято „Назустріч спорту“, веселі старту „Зі спортом з дитинства“, сімейні старту.

Реально допомагає управляти процесом підготовки учнів до захисту Батьківщини, додає всій роботі, що проводиться, послідовності та цілеспрямованості, забезпечує спадкоємність в організації та розвитку патріотичної діяльності школярів система *клубів військово-спортивного хортингу*.

Потрібно підкреслити, що клуб військово-спортивного хортингу, який працює на базі навчального закладу (школи, училища, технікуму) у позаурочний час володіє великими можливостями для організації системного національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Одним із змістових орієнтирів таких клубів є твердження, що любов до Батьківщини – це прояв патріотизму, а захист Вітчизни – це обов'язок патріота.

Клуби військово-спортивного хортингу мають можливість охопити своєю діяльністю значну кількість дітей та молоді з мікрорайону, громади. Великі переваги військово-спортивного хортингу в роботі на місцях з так званими „важкими підлітками“, які виявляють девіантну поведінку (а це в тому числі діти з соціально незабезпечених сімей, молоді люди, пов'язані з кримінальним світом, наркомани, починаючі крадії, а також діти з цілком благополучних, навіть заможних сімей, які не можуть знайти себе в суспільстві, самореалізуватися). Розвиток мережі клубів військово-спортивного хортингу, залучення до них великої кількості „важких“ і „проблемних дітей та підлітків“ дозволить зробити відчутні зміни у вирішенні проблеми не лише виховання чи повноцінного розвитку сучасного підростаючого покоління, а й гідної соціалізації та самореалізації юнаків і дівчат як громадян і патріотів своєї Батьківщини.

Отже, у сучасних умовах, коли вирішується проблема професіоналізації особового складу Збройних Сил України, інших військових формувань і органів, роль і значення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу є особливими. Це також обумовлюється тими конкретними завданнями практичного характеру, що покладаються нині на захисників Вітчизни у процесі проходження військової служби.

Система національно-патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу охоплює: формування та розвиток у старшокласників соціально значущих цінностей, громадянськості й патріотизму; формування на заняттях з військово-спортивного хортингу і навчально-польових зборах готовності до військової служби, до дій у

специфічних і екстремальних умовах; доцільне використання різних форм і методів роботи (патріотичні та військово-патріотичні, культурно-історичні та військово-історичні, військово-технічні та військово-спортивні й інші клуби та об'єднання, спеціальні школи, курси, гуртки, спортивні секції; місячники і дні патріотичної роботи, вахти пам'яті, пошукова діяльність; Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“; походи тощо); діяльність засобів масової інформації, заснованих Федерацією, творчих спілок, працівників культури і мистецтва, відповідних наукових, молодіжних асоціацій, організацій, в тій чи іншій мірі спрямовану на розгляд, освітлення і пошук вирішення проблем патріотичного виховання у процесі занять військово-спортивним хортингом, на формування і розвиток особистості громадянина і захисника Вітчизни.

Призначення системи національно-патріотичного виховання засобами військово-спортивного хортингу полягає у забезпеченні на практиці комплексного врахування усіх факторів, що впливають на патріотичне виховання учнів, у створенні необхідних умов і механізмів, що сприяють цьому процесу.

Таким чином, соціально-педагогічна функціональність хортингу в національно-патріотичному вихованні багатоаспектна: *матеріальний аспект* – засвоєння суспільно прийнятних способів роботи з об'єктами матеріальної культури (створення куточків і музеїв бойової, трудової слави, оформлення й навіть офіційна державна реєстрація військово-спортивних клубів у багатьох містах України, шефство над пам'ятниками, обелісками, меморіальними комплексами тощо); *духовний аспект* – освоєння духовних цінностей (любов до Батьківщини, військовий обов'язок, захист позитивного світу, збереження життя на землі, утвердження соціальної справедливості тощо), вироблення норм цивільної і військової поведінки, формування ставлення до військової історії та її конкретних носіїв – ветеранів війни, представників сучасних Збройних Сил України тощо; *соціально-комунікативний компонент* духовної сфери хортингу передбачає активне спілкування з ветеранами, героями війни, воїнами-інтернаціоналістами, учасниками бойових дій, учасниками антитерористичної операції. Рівень реальної діяльності педагога і вихованців пропонує також включення особистості в об'єктивні військово-патріотичні зв'язки з громадськими організаціями, українською армією, козацькими організаціями, в тому числі у відносини, що мають реальний патріотичний зміст.

Дієвим соціально-комунікативним засобом популяризації військово-спортивного хортингу як національного виду спорту є офіційний сайт Української національної федерації хортингу, на якому розміщені рубрики з усіх складових напрямів, що забезпечують його цілісність і системність. Серед них, зокрема, є рубрики („Стратегія „Хортинг-Патріот“, „Хортинг – виховна система“, „Військово-патріотичний рух“, „Козацький хортинг“, „Військовий хортинг“, „Хортинг у дошкільній освіті“, „Викладання хортингу у школі“, „Хортинг у профільних ліцеях“, „Хортинг у позашкільних навчальних закладах“, „Хортинг у професійно-технічній освіті“, „Хортинг у вищих навчальних закладах“, „Педагогіка хортингу“, „Психологія хортингу“, „Філософія хортингу“, „Реферати та дипломи“, „Козацька слава“, „Хортинг у культурі і мистецтві“, „Народна атрибутика“, „Військово-спортивний хортинг“), на яких можна ознайомитись з безліччю наукових праць, статей, навчальними підручниками і посібниками, методичними рекомендаціями, навчальними програмами, рефератами і дипломними роботами, іншими науково-, навчально-методичними матеріалами, присвяченими національно-патріотичному, військово-патріотичному вихованню підростаючого покоління, написаними фахівцями та тренерами-практиками Української національної федерації хортингу, науковими, науково-педагогічними, педагогічними працівниками наукових, навчально-наукових установ, навчальних закладів усіх типів [8].

Потенціал хортингу як національного виду спорту України в національно-патріотичному вихованні визначається розгалуженою мережею спортивних клубів, гуртків, секцій й особливо професійно підготовленим кількісним та якісним складом фахівців хортингу. У зв'язку з цим, військово-спортивний хортинг є одним із найбільш перспективних факторів національно-патріотичного виховання дітей та молоді в Україні, оскільки сприяє у викликах часу єднанню зусиль військових, науковців, педагогів і

спортсменів у нових умовах і формах співпраці з урахуванням реальних інтересів дітей, молодих людей і дорослих.

Отже, можна зробити наступні **висновки**:

1. Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу є одним із найбільш сучасних перспективних напрямів військово-патріотичного виховання дітей та учнів загальноосвітніх навчальних закладів, оскільки сприяє формуванню в молоді особи готовності до захисту Вітчизни, розвитку бажання здобувати військові професії, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби та закладає підвалини соціально значущих духовних цінностей, орієнтирів, високого сенсу життя.

2. За допомогою хортингу сучасне українське суспільство отримує найцінніший скарб – виховане молоде покоління з творчим потенціалом, готове взяти на себе відповідальність за майбутнє України.

**Перспективи подальшого дослідження** будуть пов'язані з узагальненням літературних джерел щодо виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Діхтяренко З. М. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. М. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 53 – 59.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів засобами хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/41357>.
4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
5. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
6. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Федерація військово-спортивного хортингу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://military-horting.com.ua/content/федерация>.
7. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
8. Навчальна програма предмета „Захист Вітчизни“ (для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/NT1204.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/NT1204.html).
9. Петрович Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
10. Чупрій Л. В. Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne\\_vikhovannja\\_v\\_ukran\\_ctan\\_\\_perspektivi.html](http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_ctan__perspektivi.html).

### **REFERENCES**

1. Dikhtiarenko, Z. M. (2014). *Doslidzhennia osnovnykh poniat khotynhu: „vykhovannia“, „khort“, „khortynh“, „khortovyi“, „khortove vykhovannia“ u psykhologo-pedahohichnii ta filosofskii literaturi* [Research of the main meanings of Horting: „education“, „hort“, „horting“, „hortal“, „horting activity“ in the psychological, pedagogical and philosophical literature]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 53–59). Kyiv: Palyvoda A. V.

2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv 10–11 klasiv zasobamy khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Military and patriotic education of pupils of 10–11 classes by means Horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/41357>.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Informatsiina dovidka: vyd sporty khortyng* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
6. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Federatsii viiskovo-sportyvnoho khortynhu Ukrainy* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Federations of military and sport Horting of Ukraine]. Retrieved from <http://military-horting.com.ua/content/федерация>.
7. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty „Khortynh“ dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The training program of circle (sectional) work „Horting“ for pupils 1-11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. *Navchalna prohrama predmeta „Zakhyst Vitchyzny“ (dlia 10–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv)* [The educational program of the subject „Protecting of the Homeland“ (for 10–11 grades of secondary schools)]. Retrieved from [http://search.ligazakon.ua/1\\_doc2.nsf/link1/NT1204.html](http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/NT1204.html).
9. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
10. Chuprii, L. V. *Patriotychne vykhovannia v Ukraini: stan i perspektyvy* [Patriotic education in Ukraine: state and prospects.]. Retrieved from [http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne\\_vikhovannja\\_v\\_ukran\\_ctan\\_\\_perspektivi.html](http://sd.net.ua/2009/11/05/patrotichne_vikhovannja_v_ukran_ctan__perspektivi.html).

**Костянтин Кукушкін.**

***Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу.***

У статті „Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу“ проаналізовано педагогічні умови та методи патріотичного виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу. Військово-патріотичне виховання як базовий компонент національно-патріотичного виховання зорієнтоване на формування в молодій особи готовності до захисту Вітчизни, розвиток бажання здобувати військові професії, проходити службу в Збройних Силах України як особливому виді державної служби. Національно-патріотичне виховання, й зокрема військово-патріотичне, – мета системи військово-спортивного хортингу, виду спорту, який розвиває Федерація військово-спортивного хортингу України. Федерація ставить за стратегічну ціль – дати Збройним Силам України призовника, здатного повноцінно вирішувати бойові завдання з перших тижнів служби, а країні – фізично розвиненого і духовно багатого патріота.

В освітньому і виховному процесі військово-спортивного хортингу поєднуються військово-теоретична і фізична підготовка, паралельно вирішуються питання духовного та фізичного розвитку. Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу може здійснюватися під час навчально-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах в урочній і позаурочній діяльності, а також поза школою. Ключовими змістовими напрямками такої діяльності є вивчення, шанування і розвиток бойових і спортивних



традицій українського народу та Збройних Сил України, проведення й збагачення військово-спортивних ігор, інших форм роботи.

**Ключові слова:** виховання, національно-патріотичне виховання, військово-патріотичне виховання, хортинг, військово-спортивний хортинг, військова служба, військовий обов'язок, профорієнтація, військова спеціальність.

**Konstantin Kukushkin.**

Secretariat of the Cabinet of Ministers of Ukraine, Department staffing (Grushevskogo Str. 12/2, Kyiv, Ukraine).

***Educating students means military-sports horting.***

*In „Educating students means military-sports horting“ analyzes pedagogical conditions and methods of patriotic education of youth and sports of military means horting. Military-patriotic education as a basic component of the national-patriotic education oriented to the formation of the young person readiness to defend the Fatherland, the development of a desire to acquire the military profession, serve in the Armed Forces of Ukraine as a special kind of public service. National-patriotic education, and particularly the military-patriotic – purpose of the system of military-horting sports, sport, which develops military-sports Federation horting Ukraine. Federation sets the strategic goal – to Ukraine conscript armed forces, able to fully solve the problem of fighting the first weeks of life, and the country – developed physically and spiritually rich patriot. In the education and training process of military-sports horting combined military-theoretical and physical training, along solved the issue of spiritual and physical development. Educating students means military-sports horting can be carried out during the educational process in schools and in after-hour activity time limit, and outside of school. Semantic key areas such activity is the study and development of military honor and sporting traditions of Ukrainian people and the Armed Forces of Ukraine, wires and enrichment of military-sports games and other forms of work.*

**Key words:** education, national and patriotic education, military-patriotic education, horting, military horting sports, military service, military service, career guidance, military specialty.

**Константин Кукушкин.**

***Воспитание учащейся молодежи средствами военно-спортивного хортинга.***

*В статье „Воспитание учащейся молодежи средствами военно-спортивного хортинга“ проанализированы педагогические условия и методы патриотического воспитания учащейся молодежи средствами военно-спортивного хортинга. Военно-патриотическое воспитание как базовый компонент национально-патриотического воспитания ориентировано на формирование у молодого человека готовности к защите Отечества, развитие желания получать военные профессии, проходить службу в Вооруженных Силах Украины как особом виде государственной службы. Национально-патриотическое воспитание, и в том числе военно-патриотическое, – цель системы военно-спортивного хортинга, вида спорта, который развивает Федерация военно-спортивного хортинга Украины. Федерация ставит стратегическую цель – дать Вооруженным Силам Украины призывника, способного полноценно решать боевые задачи с первых недель службы, а стране – физически развитого и духовно богатого патриота.*

*В образовательном и воспитательном процессе военно-спортивного хортинга сочетаются военно-теоретическая и физическая подготовка, параллельно решаются вопросы духовного и физического развития. Воспитание учащейся молодежи средствами военно-спортивного хортинга может осуществляться во время учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учебных заведениях в урочной и внеурочной деятельности, а также вне школы. Ключевыми содержательными направлениями такой деятельности является изучение, чествование и развитие боевых и спортивных традиций украинского народа и Вооруженных Сил Украины, проведение и обогащение военно-спортивных игр, других форм работы.*

**Ключевые слова:** воспитание, национально-патриотическое воспитание, военно-патриотическое воспитание, хортинг, военно-спортивный хортинг, военная служба, воинская обязанность, профориентация, военная специальность.

*Олександр Остапенко,  
Микола Зубалій,  
м. Київ  
Проект*

**КОНЦЕПЦІЯ  
ЗАГАЛЬНОДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ  
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**ВСТУП**

Найважливішими завданнями будь-якої держави є захист національних інтересів, гарантування безпеки населення й територіальної цілісності країни. Проте їх вирішення у сучасній Україні ускладнюють такі гострі проблеми, як складне соціально-політичне й економічне становище українського суспільства, порушення територіальної цілісності країни, проведення збройних акцій терористів у східних регіонах нашої держави. У зв'язку з цим упровадження загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді сприятиме захисту національних інтересів Української держави, відновленню її територіальної цілісності, дасть новий імпульс духовному оздоровленню нашого народу, формуванню в Україні громадянського суспільства, яке передбачає трансформацію національної самосвідомості та громадянської свідомості, моральної та правової культури особистості, що ґрунтується на визнанні пріоритету прав людини.

Актуальність військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді зумовлюється: потребою Збройних Сил України, Міністерства внутрішніх справ, інших військових формувань у призові на військову службу громадян з високим рівнем морально-психологічного й фізичного розвитку; відсутністю в державі ефективної системи підготовки громадян до військової служби й захисту Вітчизни, які можуть у короткі терміни перебудувати свою діяльність відповідно вимог часу; відсутністю єдиного науково-методичного центру з розробки навчальних програм, методики підготовки молоді до військової служби, критеріїв оцінки військово-патріотичної вихованості; відсутністю в загальноосвітніх навчальних закладах належної навчально-матеріальної бази із допризовної підготовки й військово-патріотичного виховання; низьким рівнем підготовки викладацького складу для загальноосвітніх навчальних закладів з предмета „Захист Вітчизни“, що не забезпечує якісного викладання цього навчального предмета.

Позитивні результати підготовки громадян до військової служби, захисту Вітчизни можна досягти за умов термінового створення центрів з військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в усіх регіонах України в рамках загальнодержавної системи підготовки громадян до військової служби й захисту Вітчизни. Вирішення даної проблеми дозволить підвищити ефективність підготовки молоді до військової служби, оптимізує ресурсні витрати на процес її підготовки, вдосконалив навчально-матеріальну базу й підвищить рівень військово-патріотичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах.

Основними причинами виникнення проблеми підвищення ефективності військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді є питання існування української нації в складних сучасних умовах. На карту поставлено бути чи не бути нам українцям володарями своєї долі на рідній землі в своїй державі в умовах нестабільності суспільного життя, порушення територіальної цілісності України, проведення збройних акцій терористів у східних регіонах нашої держави.

Необхідність розв'язання проблеми підвищення ефективності військово-патріотичного виховання зумовлена її специфікою та загальнонаціональним масштабом. Результативність військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді потребує активізації роботи державних структур, загальноосвітніх навчальних закладів, громадських організацій, інших соціальних інститутів в об'єднанні зусиль у створенні центрів із військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в усіх регіонах України.

**1. Мета та завдання національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді**

Мета Концепції загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України полягає у створенні науково-методологічних засад щодо системної і цілеспрямованої діяльності органів державної влади, закладів освіти, громадських організацій та центрів військово-патріотичного виховання щодо формування молодих людей – патріотів України, зацікавлених в отриманні військової професії й готових до військової служби та захисту Вітчизни.

**Основними завданнями військово-патріотичного виховання є:**

- підвищення статусу військово-патріотичного виховання в українському суспільстві загалом і в системі освіти зокрема;
- підвищення престижу військової служби як виду державної служби й культивування ставлення до солдата як до державного службовця;
- забезпечення створення центрів військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді державних, регіональних та місцевих рівнів;
- забезпечення виховання в учнівській молоді високої патріотичної свідомості, почуття вірності й любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського й конституційного обов'язку щодо захисту національних інтересів, територіальної цілісності й незалежності України;
- підвищення й розвиток виховних функцій загальноосвітніх навчальних закладів щодо військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді;
- ефективне використання національних традицій з урахуванням сучасного світового та вітчизняного педагогічного досвіду й досліджень психолого-педагогічної науки з військово-патріотичного виховання;
- забезпечення взаємодії системи освіти з усіма соціальними інститутами щодо інтенсифікації процесу військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді;
- забезпечення формування в учнівській молоді освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності до військової служби та спонукання до активної протидії сепаратизму, аморальності, шовінізму й фашизму;
- відродження на нових теоретико-технологічних засадах системи позакласного й позашкільного військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді;
- сприяння популяризації військово-спортивних ігор типу національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг–Патріот“ та „Сокіл“ („Джура“);
- сприяння розвитку дитячих, учнівських, молодіжних і громадських організацій, центрів та спортивних шкіл з національного виду спорту України – хортингу з метою розвитку й зміцнення фізичного, морального і духовного здоров'я дітей та учнівської молоді й становлення майбутніх патріотів – захисників Вітчизни;
- внесення до державних стандартів повної загальної середньої освіти змін щодо забезпечення об'єднання предмета „Фізична культура“ з предметом „Захист Вітчизни“ в єдину галузь „Військово-патріотичне виховання та фізична культура“ з метою підвищення якості військово-патріотичного виховання та фізичної підготовки учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах;
- перенесення викладання предмета „Захист Вітчизни“ з 10–11 класів у 7–8 класи з метою забезпечення підвищення ефективності допризовної підготовки й військово-патріотичного виховання учнівської молоді.

**2. Принципи патріотичного виховання**

Система військово-патріотичного виховання учнівської молоді України має ґрунтуватися на наступних принципах:

- *принцип національної спрямованості*, який передбачає формування національної самосвідомості, виховання любові до рідної землі, українського народу, шанобливого ставлення до його культури, поваги, толерантності до культур усіх народів, які населяють Україну; здатності зберігати свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави;

- *принцип гуманізації виховного процесу*, який означає, що вихователь зосереджує увагу на дитині як вищій цінності, враховує її вікові та індивідуальні особливості і можливості, не форсує її розвиток, спонукає до самостійності, задовольняє базові потреби дитини; виробляє індивідуальну програму її розвитку, стимулює її свідоме ставлення до своєї поведінки, діяльності, патріотичних цінностей;

- *принцип самоактивності й саморегуляції*, який сприяє розвитку у вихованця суб'єктивних характеристик; формує здатність до критичності і самокритичності, до прийняття самостійних рішень, поступово виробляє громадянську позицію особистості, почуття відповідальності за її реалізацію в діях та вчинках;

- *принцип полікультурності*, який передбачає інтегрованість української культури у європейський та світовий простір, створення для цього відповідних передумов; формування у дітей та учнівської молоді відкритості, толерантного ставлення до відмінних від національних ідей, цінностей, до культури, мистецтва, вірування інших народів; здатності диференціювати спільне і відмінне в різних культурах, спроможності сприймати українську культуру як невід'ємну складову культури загальнолюдської;

- *принцип соціальної відповідності*, який обумовлює необхідність узгодженості змісту і методів військово-патріотичного виховання реальній соціальній ситуації, в якій організовується виховний процес;

- *принцип історичної і соціальної пам'яті* спрямований на збереження духовно-моральної і культурно-історичної спадщини українців та відтворює її у реконструйованих і осучаснених формах і методах діяльності;

- *принцип міжпоколінної наступності*, який зберігає для нащадків зразки української культури, етнокультури народів, що живуть в Україні.

### **3. Шляхи і способи розв'язання проблеми.**

#### **Термін виконання загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді**

Виконання Концепції загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України передбачається протягом 2015–2020 років.

Концепція загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України визначає реалізацію наступних напрямів діяльності:

– створення спільно з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді та спорту України, іншими міністерствами й відомствами, а також органами державної влади, місцевого самоврядування, громадськими організаціями, спілками та фондами центрів військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в усіх регіонах України;

– підготовку спільно з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді та спорту України, іншими міністерствами й відомствами, а також органами державної влади місцевого самоврядування й козацькими громадськими організаціями кадрового складу для центрів військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, які спроможні успішно здійснювати виконання поставлених завдань;

– розробку спільно з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, Міністерством молоді та спорту України, іншими міністерствами й відомствами, а також органами державної влади, місцевого самоврядування й громадськими організаціями Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України;

– врахування завдань військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах, центрах з військово-патріотичного виховання, громадських організаціях та об'єднаннях під час формування місцевих і регіональних бюджетів, концентрації фінансових і матеріальних ресурсів для реалізації указаних завдань і залучення позабюджетних ресурсів на вказані цілі;

– створення в усіх регіонах України організаційних структур, які можуть забезпечити створення центрів з військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України на базі загальноосвітніх шкіл, громадських організацій і об'єднань та інших соціальних інститутів;

– розрахунок матеріальних і фінансових потреб на вдосконалення навчально-матеріальної бази для забезпечення військово-патріотичного виховання й вивчення предмета „Захист Вітчизни“ в загальноосвітніх навчальних закладах.

*Інформаційне забезпечення реалізації загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді.*

Особливе значення для інформаційного забезпечення реалізації Концепції, оцінювання ефективності проведених заходів з військово-патріотичного виховання мають результати соціологічних, психологічних та педагогічних досліджень, контент-аналізу електронних та друкованих засобів масової інформації.

Необхідним є також створення єдиної всеукраїнської бази даних громадських організацій, державних установ, спортивних організацій та об'єднань, які займаються військово-патріотичною діяльністю.

Забезпечення інформаційної підтримки військово-патріотичного виховання передбачається через:

– активне використання можливостей відповідних структур (прес-служб, відомчих ЗМІ та ін.) державних органів виконавчої влади та місцевого самоуправління;

– розширення соціальної реклами в засобах масової інформації, на біл-бордах, стендах та ін.;

– видання книг, брошур, буклетів, газет та інших друкованих видань з питань військово-патріотичного виховання;

– участь у виставках, експозиціях, створенні власного рухливого виставкового фонду;

– розширення мережі історичних, військових, краєзнавчих та інших музеїв;

– виготовлення художніх та документальних кінофільмів на військово-патріотичну тематику;

– проведення щорічних конкурсів на кращий журналістський твір на військово-патріотичну тематику;

– розширення співробітництва зі всеукраїнськими та регіональними телеканалами з метою створення тематичних передач, присвячених питанням військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки, просування інформації про військово-патріотичну діяльність в Україні на різних теле- та радіоканалах;

– збільшення присутності військово-патріотичного виховання в глобальній мережі „Інтернет“, активного використання можливостей форумів, соціальних мереж, розміщення короткометражних роликів про військово-патріотичну діяльність на різних інформаційних порталах, сайтах тощо;

– збільшення кількості та тиражів журналів на військову тематику, створення у навчальних закладах всіх рівнів музеїв, кімнат бойової слави, стендів військово-патріотичного виховання;

– розширення мережі тематичних військово-туристських маршрутів місцями Бойової Слави, спеціалізованих військово-спортивних таборів;

– організацію взаємодії з виробниками комп'ютерних ігор з метою створення спеціалізованих ігор, присвячених допризовній підготовці, історії військово-патріотичного виховання в Україні.

#### **4. Етапи впровадження Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді**

*На початковому етапі* (до кінця 2015 року) погодити Концепцію з усіма зацікавленими державними органами виконавчої влади, затвердити Концепцію.

Передбачити розробку державної Програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби в Збройних силах України.

Спільно з державними органами влади, закладами освіти та місцевого самоврядування передбачити розробку типових регіональних програм військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби, які враховували б вимоги до регіонів з питань організації підготовки до військової служби. При розробці зазначених програм першочергову увагу слід приділити найгострішим проблемам стану роботи з військово-патріотичного

виховання в загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах, характерним для даного регіону. Слід узгодити ці програми з органами державної влади та місцевого самоврядування.

*На першому етапі* (початок 2015 року) необхідно розпочати роботу з розробки нормативів (типових проектів) розміщення наочної агітації в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах України. Спільно із засобами масової інформації розпочати розробку передач військово-патріотичної тематики та видання навчально-методичного посібника про світовий та український досвід організації військово-патріотичного виховання.

Необхідно розробити Положення про центри військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби, розпочати роботу з формування таких центрів.

У глобальній мережі „Інтернет“ розгорнути активну роботу із залучення молоді до військово-патріотичної діяльності з використанням сучасних інтернет-технологій та комунікацій.

У межах роботи з розробки нових форм і методів роботи з військово-патріотичного виховання до кінця 2015–2016 навчального року провести роботу із загальноосвітніми та позашкільними навчальними закладами щодо активного залучення учнівської та студентської молоді до військово-патріотичного виховання.

Створити прес-центр із залученням журналістів, які спеціалізуються на питаннях військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді.

*На другому етапі* (2017–2018 рр.) продовжити здійснення заходів з військово-патріотичного виховання.

За результатами реалізації другого етапу передбачається до кінця 2018 року:

- розробити пілотні проекти створення у всіх регіонах України на місцевому рівні центрів військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби;
- об'єднати навколо центрів військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби громадські організації, що займаються військово-патріотичним вихованням молоді, виробити організаційно-правові схеми їх взаємодії;
- створити на базі центрів військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби, всеукраїнську мережу пошукових загонів;
- затвердити спільно з управліннями освітою, органами державної влади та місцевого самоврядування державні програми військово-патріотичного виховання і підготовки молоді до військової служби;
- розширити присутність центрів військово-патріотичного виховання та підготовки молоді до військової служби в глобальній мережі „Інтернет“;
- завершити роботу зі створення всеукраїнської мережі центрів військово-патріотичного виховання і підготовки до військової служби.

*На третьому етапі* (2019–2020 рр.) передбачається завершити створення центрів військово-патріотичного виховання та підготовки до військової служби та всеукраїнської системи військово-патріотичного виховання громадян з масовим охопленням дітей і молоді.

Основний зміст та послідовність визначення результатів Концепції містять у собі наступні етапи:

- складання короткого плану аналізу стану військово-патріотичного виховання дітей та молоді та його результатів, розробку методичних матеріалів і документів для його проведення, визначення переліку його найважливіших напрямів, найзначніших заходів і проблем, які необхідно ретельно дослідити;
- збирання інформації про стан військово-патріотичного виховання дітей та молоді і його результати, про ефективність вживаних заходів, про участь в них як організаторів, так і різних категорій дітей та молоді;
- аналіз ефективності роботи безпосередніх організаторів військово-патріотичного виховання, виконання ними окремих завдань, певних функціональних обов'язків тощо;
- аналіз та оцінка дієвості військово-патріотичного виховання з різними категоріями, групами молоді. При цьому визначаються як кількісні (кількість заходів, рівень охоплення учасників, класифікація заходів за видами та ін.), так і якісні показники (ефективність заходів,

зміна ситуації після їх проведення, заходи, здатні надавати найбільш формуючий, інформаційний, мобілізуючий вплив);

- визначення висновків про стан військово-патріотичного виховання молоді і його оцінка, формулювання певних завдань та заходів з його подальшого покращення.

У них віддзеркалюються:

- загальна оцінка стану військово-патріотичного виховання дітей і молоді та досягнутих результатів, їх порівняння з попереднім періодом (краще, гірше);

- рівень відповідності проведеної роботи висунутим вимогам, вирішуваним завданням, наявним можливостям;

- передові і відстаючі в підготовці і проведенні основних заходів; невикористані можливості, засоби, упущення, недоліки; першочергові завдання, на виконанні яких слід зосередити основні зусилля.

#### **5. Очікувані результати виконання Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України, визначення її ефективності**

Найважливішою умовою ефективності роботи з військово-патріотичного виховання є постійний аналіз її стану на основі узагальнених оціночних показників. Ці показники дозволяють визначити не лише стан військово-патріотичного виховання в цілому, а й окремі аспекти цієї роботи.

Виконання Програми дасть змогу:

- підвищити статус військово-патріотичного виховання в українському суспільстві загалом і в системі освіти зокрема;

- підвищити престиж військової служби як виду державної служби й культивувати ставлення до солдата як до державного службовця;

- утвердити у свідомості громадян об'єктивну оцінку ролі українського війська в українській історії, спадкоємності розвитку Збройних сил у відстоюванні ідеалів свободи й державності України та її громадян від княжої доби, Гетьманського козацького війська, військ Української народної республіки, Січових стрільців, Української повстанської армії до часів незалежності;

- сформувати психологічну й фізичну готовність молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів і незалежності Української держави, підвищення престижу й розвитку мотивації молоді до державної і військової служби та захисту Вітчизни;

- відродити й розвивати українське козацтво як важливу громадську основу військово-патріотичного виховання молоді;

- забезпечити духовну єдність поколінь, виховання поваги до батьків, людей похилого віку, турботу про молодших та людей з особливими потребами;

- набути необхідних знань молоді про завдання Збройних сил України, їх характерні особливості; засвоїти основи захисту Вітчизни, цивільного захисту, медичних знань і безпеки життєдіяльності;

- сформувати й удосконалити життєво необхідні знання, уміння й навички молоді щодо захисту Вітчизни й військово-патріотичного виховання;

- підготувати учнів до професійної, військової орієнтації й служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях, визначених чинним законодавством;

- сформувати вірність бойовим і національно-історичним традиціям, військовому обов'язку, присязі та військовому статуту; підвищити рівень дисциплінованості, конструктивної соціально-комунікативної, громадсько-корисної діяльності;

- підвищити рівень громадянської ідентичності, відчуття належності до рідної землі, народу; визначити духовну єдність поколінь і спільність культурної спадщини; сформувати почуття патріотизму, відданості служінню Батьківщині;

- сформувати вірність бойовим і національно-історичним традиціям, військовому обов'язку, присязі та військовому статуту.

Кінцевим результатом реалізації Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України передбачається позитивна динаміка зростання рівнів військово-патріотичної вихованості молоді в країні, зростання забезпечення сформованості в учнівської

молоді освітньої, фізичної, психологічної, соціальної і морально-духовної готовності до військової служби й захисту Вітчизни та активної протидії сепаратизму, аморальності, шовінізму й фашизму.

**6. Оцінка фінансових, матеріально-технічних і трудових ресурсів, необхідних для виконання. Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України**

Виконання загальнодержавної Програми фінансуватиметься за рахунок коштів державного й місцевих бюджетів та інших джерел згідно чинного законодавства. Оцінка матеріально-технічних і трудових ресурсів проводитиметься з урахуванням основних прогнозованих показників економічного й соціального розвитку, які подаються разом з проектом закону про Державний бюджет України на відповідний рік, інших програмних документів, затверджених в установленому порядку. Обсяги фінансування Програми уточнюються під час складання проекту Державного бюджету України на відповідний рік у межах видатків, що передбачаються для кожного головного розпорядника коштів.

Остаточна оцінка фінансових, матеріально-технічних і трудових ресурсів, необхідних для виконання Програми (з обґрунтуванням обсягів фінансових ресурсів за джерелами фінансування та результатами проведення оцінки реальних можливостей ресурсного забезпечення виконання Програми за рахунок коштів державного, місцевих бюджетів та інших джерел), проводиться після узагальнення пропозицій, що надійдуть від міністерств, інших центральних та місцевих органів виконавчої влади під час розроблення проекту загальнодержавної Програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть присвячені впровадженню Концепції загальнодержавної програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України у загальноосвітні навчальні заклади різних рівнів із метою підвищення ефективності готовності вихованців до служби в Збройних Силах України та захисту Вітчизни.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1991. – № 5. – С. 40–47.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех / – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
4. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/>.
5. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.
6. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.
8. Івашковський В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 28 – 45.
9. Івашковський В. В. Педагогічні основи формування готовності старшокласників до служби в Збройних Силах України : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Івашковський Віталій Володимирович. – К., 2002. – 179 с.
10. Каюков В. І. Виховуємо патріотів України / В. І. Каюков. – Кіровоград, 1997. – 198 с.
11. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.



12. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізації цих суспільних змін: навч.-метод. посібн. / авт. кол. : І. Д. Бех, К. О. Журба, В. А. Киричок та ін.. – К. : Пед. думка. – 2011. – 240 с.

**REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (1991). *Kontsepsiia vykhovannia osobystosti* [The concept of personality education]. *Ridna shchkola [Mother School]*, 5, 40–47.
2. Bekh, I. D. (1998). *Osobystisno zoriientovane vykhovannia* [Personality-oriented education]. Kyiv: IZMN.
3. Bekh, I. D., & Chorna, K. I. (2014). *Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [The program of Ukrainian patriotic education of children and youth]. Kyiv.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ministerstva osvity i nauky Ukrainy* [Electronic fund of database of Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua/>.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Natsionalnoi biblioteki Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho* [Electronic fund of database of Vernadsky National Library of Ukraine]. Retrieved from <http://www.nbuv.gov.ua>.
6. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Zubalii, M. D. (2010). *Formy viiskovo-patriotychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi* [The forms of military-patriotic education of pre-conscription youth]. Kyiv.
8. Ivashkovskiy, V. (2014). *Kontsepsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia molodi Ukrainy* [The concept of military-patriotic education of youth in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 28–45). Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Ivashkovskiy, V. V. (2002). *Pedahihichni osnovy formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do sluzhby v Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Pedagogical foundations of forming senior students' readiness to serve in Military Forces of Ukraine]. (Candidate dissertation, Kyiv).
10. Kaiukov, V. I. (1997). *Vykhovuiemo patriotiv Ukrainy* [We bring up patriots of Ukraine]. Kirovohrad.
11. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainiskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
12. Bekh, I. D., Zhurba, K. O., & Kyrychok, V. A. and other (2011). *Systema patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi v umovakh modernizatsiinykh suspilnykh zmin* [The system of patriotic education of children and youth in conditions of modernization of social change]. Kyiv: Pedahohichna dumka.

**Олександр Остапенко, Микола Зубалій.**

**Концепція загальнодержавної програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України (проект).**

Актуальність запропонованої Концепції загальнодержавної програми військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України зумовлена: потребою Збройних Сил України та інших військових формувань у призові на військову службу громадян з високим рівнем морально-психологічного й фізичного розвитку; відсутністю в державі ефективної системи підготовки громадян до військової служби й захисту Вітчизни, які можуть у короткі терміни перебудувати свою діяльність відповідно вимог часу; відсутністю єдиного науково-методичного центру з розробки навчальних програм, методики підготовки молоді до військової служби, критеріїв оцінки військово-патріотичної вихованості, відсутністю в загальноосвітніх навчальних закладах необхідної навчально-матеріальної бази з допризовної підготовки й військово-патріотичного виховання: низьким рівнем підготовки викладацького складу для загальноосвітніх навчальних закладів з предмета „Захист Вітчизни“, що в повній мірі не забезпечує якісного викладання цього навчального предмета. Мета Концепції полягає в створенні центрів з військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в усіх регіонах України в рамках загальнодержавної системи підготовки громадян до військової служби й захисту Вітчизни.

**Ключові слова:** концепція, загальнодержавна програма, військово-патріотичне виховання, Збройні Сили України, військові формування, військова служба, Вітчизна, захист Вітчизни, центр з військово-патріотичного виховання, предмет „Захист Вітчизни“, допризовна підготовка, військово-патріотична вихованість, фізичний розвиток.

**Olexandr Ostapenko, Mykola Zubaliy.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***The concept of the national program of military-patriotic education of children and youth Ukraine (project).***

*Relevance of the proposed concept of the national program of military-patriotic education of children and youth caused by Ukraine, the Armed Forces of Ukraine and other military formations in reward for military service of citizens with high moral and psychological and physical development; lack of effective state system of training citizens for military service and protection of the Fatherland, which can in a short time to restructure its activities in accordance with the requirements of time; lack of effective state system of training citizens for military service and protection of the Fatherland, which can in a short time to restructure its activities in accordance with the requirements of time; lack of common scientific and methodological center for curriculum development, methods of preparing young people for military service, criteria for assessing military-patriotic upbringing, lack of secondary schools the necessary training and material base of pre-conscription training and military- patriotic education: Low level of training of teaching staff for secondary schools on the subject of „Homeland Security“ that does not provide full quality of teaching of the course. The purpose of the Concept is to create centers of military-patriotic education of children and youth in all regions of Ukraine under the national system of training citizens for military service and protection of the Fatherland.*

**Key words:** concept, national programs, military-patriotic education of the Armed Forces of Ukraine, military units, military service, Motherland, the protection of the Fatherland, the center of the military-patriotic education, the subject of „Homeland Security“, pre-conscription training and military-patriotic education, physical development.

**Александр Остапенко, Николай Зубалий.**

***Концепция общегосударственной программы военно-патриотического воспитания детей и ученической молодежи Украины (проект).***

*Актуальность предложенной Концепции общегосударственной программы военно-патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Украины обусловлена: необходимостью Вооруженных Сил Украины и других военных формирований в призыве на военную службу граждан с высоким уровнем морально-психологического и физического развития; отсутствием в государстве эффективной системы подготовки граждан к военной службе и защите Отечества, которые могут в короткие сроки перестроить свою деятельность в соответствии с требованиями времени; отсутствием единого научно-методического центра по разработке учебных программ, методики подготовки молодежи к военной службе, критериев оценки военно-патриотической воспитанности, отсутствием в общеобразовательных учебных заведениях необходимой учебно-материальной базы по допризывной подготовке и военно-патриотического воспитания: низким уровнем подготовки преподавательского состава для общеобразовательных учебных заведений по предмету „Защита Отечества“, что в полной мере не обеспечивает качественного преподавания этого учебного предмета. Цель Концепции заключается в создании центров по военно-патриотическому воспитанию детей и учащейся молодежи во всех регионах Украины в рамках общегосударственной системы подготовки граждан к военной службе и защите Отечества.*

**Ключевые слова:** концепция, общегосударственная программа, военно-патриотическое воспитание, Вооруженные Силы Украины, военные формирования, военная служба, Отчизна, защита Отечества, центр военно-патриотического воспитания, предмет „Защита Отечества“, допризывной подготовки, военно-патриотическая воспитанность, физический развитие.

**СУЧАСНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

**Постановка проблеми.** У зв'язку з окупацією українських територій Російською Федерацією Криму, збройних акцій терористів у східних регіонах нашої держави, складною соціально-політичною ситуацією країни, процесів реформування суспільних відносин які торкнулися усіх сфер соціального буття й не залишили осторонь систему військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Це пов'язано з тим, що система військово-патріотичного виховання безпосередньо зв'язана з освітою, обороноздатністю держави, культурним та духовним розвитком суспільства і виступає як особлива, історично обумовлена форма соціальної практики, яка містить ідеологічні, навчально-методичні, програмно-нормативні, теологічні та організаційно-педагогічні складові, покликані задовольнити потребу суспільства у військово-патріотичному вихованні підростаючого покоління. Доцільність дослідження сучасного стану військово-патріотичного виховання учнів 4–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів полягало у визначенні ефективних форм і методів формування в учнівської молоді готовності до військової служби і захисту Вітчизни. Аналіз сучасного стану військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів здійснювався за показниками ефективності роботи: організації „Пласт“; фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу „Козацький гарт“; військово-спортивної гри „Сокіл“ („Джура“); національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг–Патріот“.

**Аналіз актуальних досліджень.** Досить детально висвітлили військові аспекти виховання патріотизму, роль патріотичного обов'язку, військово-патріотичного виховання в захисті Вітчизни, патріотичне виховання військових кадрів для зміцненні оборони країни: О. Аронов [1], В. Дзюба [3], М. Зубалій [4], Е. Єрьоменко [5], В. Івашковський [6], Г. Коломоець [7], Д. Сидорук [8], М. Тимчик [9], В. Третьяков [10], В. Фарфоровський [11] Т. Шашло [12] та інші.

Зазначена проблема досліджувалась у минулі роки науковцями в наступних напрямках: військово-патріотичне виховання школярів засобами літератури та мистецтва (Д. Сидорук), оборонно-масова і військово-патріотична робота серед молоді (А. Аронов, В. Дзюба), військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі роботи з фізичної культури (М. Зубалій), військово-патріотичне виховання школярів допризовного віку (В. Івашковський), основи військово-патріотичного виховання школярів (В. Третьяков, В. Фарфоровський), виховання учнів у процесі початкового військового навчання (В. Третьяков), виховання учнів на героїчних традиціях (В. Фарфоровський), педагогічні основи військово-патріотичного виховання в загальноосвітній школі (Т. Шашло) та інші.

На сьогодні в Україні провідні позиції з розробки цієї проблеми займають: І. Бех, К. Чорна (національна ідея в становленні громадянина-патріота України, програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді), Е. Єрьоменко (розвиток національного виду спорту хортинг в Україні), В. Івашковський (формування військово-патріотичної готовності старшокласників до захисту Вітчизни), М. Зубалій (форми і методи військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи), Г. Коломоець (всеукраїнська військово-патріотична спортивна гра „Сокіл“ („Джура“).

У результаті аналізу концепцій виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів можна констатувати, що у школах поступово відбувається перехід від авторитарної педагогіки до педагогіки толерантності, згідно якої навчання і виховання здійснюється з урахуванням природних здібностей і психологічних особливостей кожної особистості та спрямовується на її максимальну самореалізацію. Проте в більшості загальноосвітніх навчальних закладів виховна робота здійснюється в межах функціонального підходу до формування особистості, який передбачає такі напрями виховання як: розумовий,

моральний, трудовий, правовий, фізичний, екологічний, естетичний тощо. На наш погляд, такий підхід себе виправдовує не в повній мірі. Значно ширші можливості для виховання і самовиховання школярів має аксіологічний підхід, який реалізується, наприклад, у системі виховної роботи загальноосвітньої школи № 85 м. Києва. Згідно зазначеного підходу, ядром змісту національного виховання у школі № 85 м. Києва виступає система визначених цінностей (вселюдських, національних, громадянських, демократичних, родинних, особистого життя). При цьому школярі залучаються до різноманітних видів діяльності: пізнавальної, науково-дослідної, громадсько-корисної, правової, трудової, естетичної, екологічної, спортивно-оздоровчої, військово-патріотичної, спрямованих на засвоєння системи цінностей, що включає всі аспекти виховання. У даній школі активно реалізуються програми патріотичного виховання школярів на 2015 рік (робота клубу „Пам’ять“, заходи до Дня Соборності України, Міжнародного дня пам’яті Голокосту, Дня пам’яті героїв Крут, до Дня вшанування учасників бойових дій на території інших держав, до Міжнародного дня рідної мови, до Міжнародного дня звільнення в’язнів фашистських концтаборів, до Дня Перемоги, до Дня Європи, до Дня ветерана, до Дня Збройних Сил України, до Дня державного Прапора України, до Дня Конституції України, до Дня Незалежності України, до Дня Гідності та Свободи), проводяться: тематичні екскурсії шкільним зразковим музеєм „Захисники Вітчизни“, благодійні акції – „Ангели поруч“, „Парасольки миру“, „Пошта пам’яті поколінь“; фестиваль дитячої творчості „Сонячні барви“; конкурс героїко-патріотичної пісні та поезії.

Очікувані результати впровадження Програми патріотичного виховання школярів в загальноосвітній школі № 85 були такі: формування у школярів характерних рис громадянина-патріота, підвищення зацікавленості учнів щодо державної служби та служби у Збройних Силах України, їх готовності до захисту України, створення ефективної виховної системи національно-патріотичного виховання молоді в школі; консолідація зусиль суспільних інституцій у справі виховання підростаючого покоління, корпоративна партнерська взаємовідповідальність учасників навчально-виховного процесу, подальший розвиток і вдосконалення волонтерського руху, збагачення і поглиблення змісту роботи з патріотичного виховання учнівської молоді в освітньому просторі школи. На нашу думку, головним у змісті військово-патріотичного виховання у процесі позакласної роботи серед молодших підлітків має стати духовно осмислений патріотизм, який поєднує любов до свого народу, нації, Батьківщини з почуттям поваги до інших народів, своїх і чужих прав та свобод.

Багатьма загальноосвітніми навчальними закладами України накопичений позитивний досвід організації військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи із молодшими підлітками. Так, ефективним фактором військово-патріотичного виховання у загальноосвітній школі № 78 м. Києва вважають цілеспрямованість, системність, вираженість змісту і форм виховної роботи. Такі шкільні утворення, як музей історії, щотижнева газета активно сприяють формуванню світогляду школярів. У даній школі активно реалізуються нові форми військово-патріотичної роботи, спрямовані на зміцнення родинних устоїв, традицій школи, рідного краю, народу, зокрема, конкурс „Історія моєї родини“, родинні вечорниці, конкурс на краще знання історії своєї школи.

**Мета статі** – розкриття існуючих у практиці роботи загальноосвітніх навчальних закладів протиріч щодо ефективності військово-патріотичного виховання молодших підлітків у процесі гри „Хортинг-Патріот“.

**Виклад основного матеріалу.** З метою виявлення організаційно-педагогічних умов активізації військово-патріотичного виховання учнів 4–6 класів у процесі гри „Хортинг-Патріот“ нами вивчався існуючий стан виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах за показниками ефективності роботи: організації „Пласт“; фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу „Козацький гарт“; військово-спортивної гри „Сокил“ („Джура“); національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ тощо (табл. 1).

Результати аналізу опитування свідчать, що керівників гуртків та секцій з військово-патріотичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів віддають перевагу таким формам: військово-спортивній грі „Сокил“ („Джура“); змагання з військово-прикладних видів спорту; фізкультурно-оздоровчий патріотичний комплекс „Козацький гарт“.

*Таблиця 1*

**Оцінка ефективності військово-патріотичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах**

<b>№ п/п</b>	<b>Форми виховної роботи</b>	<b>Керівники гуртків і секцій з ВПВ, %</b>	<b>Учні 4–6 класів, %</b>
1.	Участь в організації „Пласт“	13,0	8,4
2.	Участь у національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг-Патріот“	9,8	27,8
3.	Змагання з військово-прикладних видів спорту	22,8	23,2
4.	Участь у військово-спортивній грі „Сокіл“ („Джура“)	26,7	21,4
5.	Участь у фізкультурно-оздоровчому патріотичному комплексі „Козацький гарт“	18,7	11,4
6.	Участь в інших формах військово-патріотичного виховання	9,0	7,8

Результати аналізу опитування школярів загальноосвітніх навчальних закладів свідчать, що учні 4–11 класів віддають перевагу ігровим та змагальним формам військово-патріотичного виховання (національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг–Патріот“ – 27,8 %, змагання з військово-прикладних видів спорту – 23,2 %, участь у військово-спортивній грі „Сокіл“ („Джура“) – 21,4 %).

Значний потенціал, на нашу думку, у військово-патріотичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів може відігравати інформаційно-комунікаційні технології. У залежності від домінуючого методу науковці виокремлюють дослідницькі, пошукові, творчі, ігрові, інформаційні та практично орієнтовані телекомунікаційні проекти. Завдяки Інтернет-проектам їх учасники з різних регіонів, міст, області, країн світу не лише співпрацюють над цікавими і важливими проблемами, але й спілкуються з однодумцями та опонентами, пропагуючи свій досвід. Аналіз позакласної роботи загальноосвітніх навчальних закладів з військово-патріотичного виховання, спостереження та бесід з вчителями та керівниками гуртків нами зроблено висновок, що вона ведеться несистематично і недостатньо. Ця робота реалізується переважно у формі патріотичних клубів, організації Пласт, уроків пам'яті, уроків мужності. Як показали результати анкетування школярі загальноосвітніх навчальних закладів надають перевагу ігровим, практично орієнтованим формам роботи з військово-патріотичного виховання.

Важливим внутрішнім чинником військово-патріотичного виховання виступають ціннісні орієнтації та інтереси особистості. Вони є сутнісною ознакою особистості, що зумовлює регулятивну функцію її поведінки, визначає стратегічну мету її життя.

З метою визначення пріоритетів школярів щодо військово-патріотичного виховання були опитані учнів 4–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів, яким було запропоновано висловити свої побажання щодо активізації військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи: участь у військово-спортивній грі „Сокіл“ („Джура“); участь у змаганнях з військово-прикладних видів спорту; участь у гуртках, секціях та клубах військово-спортивного спрямування; участь у національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг–Патріот“. Важливими чинниками щодо активізації військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи були показники: інтересу учнів щодо проведення заходів з військово-патріотичного виховання та ставлення до учнів як до таких, що здатні до самостійності в процесі військово-патріотичного виховання (табл. 2).

За результатами аналізу анкет з'ясовано, що учні 4–6 класів надають перевагу Національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг–Патріот“, а також створення сприятливих організаційно-педагогічних умов для активізації інтересу та самостійності у вихованців. Аналіз стану військово-патріотичного виховання учнів 4–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів в процесі позакласної роботи показав, що

традиційні форми і методи з військово-патріотичного виховання не завжди сприяють формуванню у учнів стійкого інтересу й бажання активно брати участь у запропонованих заходах. У школярів які є активними учасниками військово-патріотичних заходів спостерігається чітко усвідомлені пріоритети і цілі власного життя; мають широке коло інтересів; відвідують позанавчальні виховні заклади; показують переважно високі результати в навчанні; ведуть активну суспільну діяльність; користуються авторитетом серед своїх однокласників.

*Таблиця 2*

**Пропозиції учнів 4–6 класів щодо активізації військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи**

<b>№ п/п</b>	<b>Заходи, запропоновані учням</b>	<b>Частота вибору, %</b>
1.	Участь у військово-спортивній грі „Сокіл“ („Джура“)	8,8
2.	Участь у змаганнях з військово-прикладних видів спорту	14,5
3.	Розширити мережу гуртків, секцій, клубів військово-спортивного спрямування.	11,2
4.	Участь у національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг–Патріот“	24,4
5.	Цікаво проводити заходи з військово-патріотичного виховання	24,6
6.	Ставитись до учнів як до таких, що здатні до самостійності	16,5

Результати анкетування школярів за показниками розуміння значущості військово-патріотичного виховання дозволили охарактеризувати учнів 4–6 класів, які мають різний ступінь усвідомлення значущості військово-патріотичного виховання (табл. 3).

З таблиці 3 видно, що у молодших школярів 4 класів високий ступінь прояву розуміння значущості військово-патріотичного виховання зафіксований у 12,9 % респондентів ЕГ і 13,8 % КГ. Серед молодших підлітків 5–6 класів високий ступінь прояву розуміння значущості військово-патріотичного виховання продемонстрували відповідно 12,8 % учнів ЕГ, у контрольних класах 14,7 % учнів. Низький рівень розуміння значущості військово-патріотичного виховання продемонстрували 66,1 % молодших школярів 4 експериментальних класів і 64,1 % контрольних груп. Серед молодших школярів 4 класів низький рівень розуміння значущості військово-патріотичного виховання продемонстрували відповідно 67,2 % учнів ЕГ і 67,5 % КГ.

*Таблиця 3*

**Кількісні показники ступеню розуміння значущості військово-патріотичного виховання в учнів 4–6 класів**

<b>Ступінь прояву розуміння значущості військово-патріотичного виховання</b>	<b>Групи</b>	<b>Розуміння сутності понять: „патріотизм“, „військово-патріотичне виховання“</b>			
		<b>учні 4 класів</b>		<b>учні 5-6 класів</b>	
		<b>усього</b>	<b>%</b>	<b>усього</b>	<b>%</b>
Високий	Е	23	12,9	22	12,8
	К	25	13,8	27	14,7
Середній	Е	36	21,0	32	20,0
	К	39	22,1	29	17,8
Низький	Е	76	66,1	82	67,2
	К	78	64,1	77	67,5

Характер ставлення учнів 4–6 класів до національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг–Патріот“ визначався за допомогою анкетування, яке проводилось методом групового опитування респондентів (табл. 4).

З таблиці 4 видно, що у молодших школярів 4 класів позитивно-дійове й ситуативне ставлення зафіксоване відповідно у 28,7 % і 55,4 % респондентів ЕГ і 30,2 % та 53,3 % учнів КГ. Серед молодших підлітків 5–6 класів позитивно-дійове й ситуативне ставлення до дитячо-

спортивної гри „Хортинг–Патріот“ продемонстрували відповідно 26,4 % і 57,3 % учнів ЕГ, у КГ відповідно – 26,1 % і 56,8 % учнів. Невизначене ставлення до дитячо-спортивної гри „Хортинг–Патріот“ продемонстрували відповідно 15,9% молодших школярів 4 класів експериментальних і 16,5 % контрольних груп. Серед молодших підлітків 5–6 класів невідзначене ставлення до дитячо-спортивної гри „Хортинг–Патріот“ продемонстрували відповідно 16,3 % експериментальних і 17,1 % контрольних груп.

*Таблиця 4*

**Кількісні показники ставлення учнів 4–6 класів до дитячо-спортивної гри „Хортинг–Патріот“**

Характер ставлення	Група	Учні 4 класів		Учні 5–6 класів	
		усього	%	усього	%
Позитивно-дійове ставлення	Е	36	28,7	38	26,4
	К	35	30,2	35	26,1
Ситуативне ставлення	Е	74	55,4	85	57,3
	К	76	53,3	82	56,8
Невизначене ставлення	Е	21	15,9	23	16,3
	К	23	16,5	25	17,1

**Висновки.** Таким чином, за підсумками експериментальної роботи щодо стану позакласної роботи загальноосвітніх навчальних закладів виділено дві групи причин, які перешкоджають успішному розв'язанню проблеми військово-патріотичного виховання школярів в організації „Пласт“; фізкультурно-оздоровчому патріотичному комплексі „Козацький гарт“; військово-спортивній грі „Сокил“ („Джура“); національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг–Патріот“. Так, до інформаційних причин віднесена недостатня обізнаність учнів 4–6 класів із сутністю понять „патріотизм“, „військово-патріотичне виховання“; поверхове висвітлення керівниками гуртків і секцій з проблем теорії і методики військово-патріотичного виховання школярів в процесі позакласної роботи. Серед організаційних причин найбільш суттєвими є: невідповідність організаційних форм і методів виховної роботи з військово-патріотичного виховання, яка ведеться в загальноосвітньому навчальному закладі, інтересам і потребами вихованців, зокрема, недостатнє використання інформаційно-комунікаційних технологій, дослідницьких, пошукових, творчих, ігрових інформаційних та практично орієнтованих телекомунікаційних проєктів.

**Перспективи подальшого дослідження** з проблеми військово-патріотичного виховання школярів на прикладі хортингу набули: педагогічні умови, критерії та показники військово-патріотичного виховання школярів на прикладі хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аронов А. А. Виховувати патріотів. Книга для вчителя / А. А. Аронов. – М. : Просвіта, 1989. – 175 с.
2. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
3. Дзюба В. В. Система мотивації персоналу підприємства на прикладі ВАТ „Суміхімпром“ / В. В. Дзюба, Л. П. Валенкевич // Тези доповідей науково-технічної конференції викладачів, співробітників, аспірантів і студентів факультету економіки та менеджменту, присвяченої дню науки в Україні, м. Суми 18–22 квітня. – 2011. – № 1. – С. 129–130.
4. Зубалій М. Д. Сутність і зміст поняття „Військово-патріотичне виховання“ // Освіта і управління. – 2003. – № 2. – Т. 6. – С. 110–116.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Івашківський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства : монографія / В. В. Івашківський. – К. : Паливода А. В. 2010. – С. 138.
7. Методичні рекомендації щодо проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри „Зірниця“ / Г. А. Коломоець, В. В. Тимченко. – К., 2011. – 11 с.

8. Сидорук Д. Г. Соціологія особистості: проблеми та шляхи їх вирішення : монографія / Д. Г. Сидорук. – Хмельницький : Видавництво НАПВУ, 2000. – 88 с.
9. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
10. Третьяков В. В. Основы військово-патриотического воспитания: методич. рекомен. для shk. / В. В. Третьяков, В. Ф. Фарфоровский. – К., 1982 – С. 7.
11. Фарфоровский В.Ф. Военно-патриотическое воспитание школьников во внеурочное время / В.Ф.Фарфоровский. – М. : Просвещение, 1981. – 128 с.
12. Шашло Т. М. Військово-патріотичне виховання шкільної молоді / Т. М. Шашло. – К. : Рад. школа, 1969. – 239 с.

#### **REFERENCES**

1. Aronov, A. A. (1989). *Vykhovuvaty patriotiv. Knyha dlia vchytelia* [To educate patriots. A book for teachers]. Moscow: Prosvisa.
2. Bekh, I. D., & Chorna, K. I. (2014). *Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [Program of Ukrainian patriotic education of children and student youth]. Kyiv.
3. Dziuba, V. V., & Valenkevych, L. P. (2011). Systema motivatsii personalu pidpriemstva na prykladi VAT „Sumykhimprom“ [The system of motivation of the personnel of an enterprise on the example of OJ-SC „Sumykhimprom“]. In *Tezy dopovidei naukovo-tekhnichnoi konferentsii vykladachiv, spivrobitnykiv, aspirantiv, studentiv fakultetu ekonomiky i menedzhmentu, prysviachenoi Dniu Nauky v Ukraini: N 1* [Theses of reports of the scientific-technical conference of teachers, postgraduate students (the faculty of economy and management), dedicated to Science Day in Ukraine]: (pp. 129–130). Sumy.
4. Zubalii, M. D. (2003). Sutnist i zmist poniattia „Viiskovo-patriotychne vykhovannia“ [The Essence and content of the notion „Military-patriotic education“]. *Osvita i Upravlinnia [Education and Management]*, 2, Vol. 6, 110–116.
5. Yeriomenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Ivashkovskiy, V. V. (2010). *Teoretyko-metodychni zasady vykhovannia starshoklasnykiv yak subiektiv hromadianskoho suspilstva* [Theoretic-methodical bases of educating high school students as subjects of civic society]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Kolomoiets, H. A., & Tymchenko, V. V. (2011). *Metodychni rekomendatsii shchodo provedennia Vseukrainskoi viiskovo-patriotychnoi sportyvnoi hry „Zirnytsia“* [Methodic recommendations on conducting the All-Ukrainian military-patriotic sport game „Zirnytsia“]. Kyiv.
8. Sydoruk, D. H. (2000). *Sotsiologhiia osobystosti: problemy ta shliakhy yikh vyrishennia* [Sociology of personality: Problems and ways of their solving]. Khmelnytskyi: Vydavnytstvo NAPVVU.
9. Tymchyk, M. V. (2013). *Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior teenagers in the process of physical culture mass work]. (Candidate dissertation, Kyiv).
10. Tretiakov, V. V., & Farforovskiy, V. F. (1982). *Osnovy viiskovo-patriotychnoho vykhovannia* [Bases of military-patriotic education]. Kyiv.
11. Farforovskiy, V. F. (1981). *Voienno-patrioticheskoe vospitaniie shkolnikov vo vneurochnoe vremia* [Military-patriotic education of schoolchildren in out-of class time]. Moscow: Prosvescheniie.
12. Shashlo, T. M. (1969). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia shkilnoi molodi* [Military-patriotic education of school youth]. Kyiv: Rad. shkola.

**Олександр Остапенко.**

**Сучасний стан військово-патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів (на прикладі хортингу).**

У статті розкрито доцільність дослідження проблеми сучасного стану військово-патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів. Виклад змісту основного матеріалу з дослідження сучасного стану військово-патріотичного виховання учнів 4–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів здійснювався на основі аналізу ефективності роботи: організації „Пласт“; фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу „Козацький гарт“; військово-спортивної гри „Сокіл“ („Джура“); національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг–Патріот“. Зміст основного матеріалу



також розкриває організаційно-педагогічні умови військово-патріотичного виховання учнів 4–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів та концептуальні положення про те, що на зміст військово-патріотичного виховання невинно впливає динамічний розвиток сучасної освіти, суспільства і держави. Це вимагає нових поглядів на зміст, форми і методи військово-патріотичного виховання школярів у процесі проведення занять із національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг–Патріот“.

**Ключові слова:** військово-патріотичне виховання, позакласна робота, молодші підлітки, молодші школярі, військова служба, теорія і методика військово-патріотичного виховання, організаційно-педагогічні умови, цілеспрямованість, ефективність, систематичність, національна дитячо-спортивна гра „Хортинг–Патріот“.

**Olexandr Ostapenko.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***He modern state of military-patriotic education of students of secondary schools (for example harting).***

*Expedience of research of problem of the modern state of military-patriotic education of schoolboys of general educational establishments is exposed in the article. Exposition of maintenance of basic material from research of the modern state of military-patriotic education of students 4–6 classes of general educational establishments carried out on the basis of analysis of efficiency of work: organizations are „Layer“; athletic-health-improvement patriotic complex „the Cossack tempering“; viyskovo-sportivnoy game „Falcon“ („Dzhura“); national national child-youth viysko-sportivnoy game of „Khorting–patriot“. The table of contents of basic material also exposes organizationally pedagogical terms of military-patriotic education of students 4–6 classes of general educational establishments and conceptual positions about that on maintenance of military-patriotic education incessantly influences dynamic development of modern education, society and state. It requires new looks to maintenance, forms and methods of military-patriotic education of schoolboys, in a process eadthrough of employments from national child-youth viysko-sportivnoy game of „Khorting–patriot“.*

**Ключові слова:** військово-патріотичне виховання, позакласна робота, молодші підлітки, молодші школярі, військова служба, теорія і методика військово-патріотичного виховання, організаційно-педагогічні умови, цілеспрямованість, ефективність, систематичність, національна дитячо-спортивна гра „Хортинг–Патріот“.

**Александр Остапенко.**

***Современное состояние военно-патриотического воспитания школьников общеобразовательных учебных заведений (на примере хортинга).***

*В статье раскрыта целесообразность исследования проблемы современного состояния военно-патриотического воспитания школьников общеобразовательных учебных заведений. Изложение содержания основного материала из исследования современного состояния военно-патриотического воспитания учеников 4–6 классов общеобразовательных учебных заведений осуществлялся на основе анализа эффективности работы: организации „Пласт“; физкультурно-оздоровительного патриотического комплекса „Казацкая закалка“; военно-спортивной игры „Сокол“ („Джура“); национальной детско-юношеской военно-спортивной игры „Хортинг–Патриот“. Содержание основного материала также раскрывает организационно педагогические условия военно-патриотического воспитания учеников 4–6 классов общеобразовательных учебных заведений и концептуальные положения о том, что на содержание военно-патриотического воспитания непрерывно влияет динамическое развитие современного образования, общества и государства. Это требует новых взглядов на содержание, формы и методы военно-патриотического воспитания школьников, в процессе проведения занятий из национальной детско-юношеской военно-спортивной игры „Хортинг–Патриот“.*

**Ключевые слова:** военно-патриотическое воспитание, внеклассная работа, младшие подростки, младшие школьники, военная служба, теория и методика военно-патриотического воспитания, организационно-педагогические условия, целеустремленность, эффективность, систематичность, национальная детско-спортивная игра „Хортинг–Патриот“.

УДК 37.01:39:172.15:796.85

*Zhanna Petrochko,  
Iryna Bilotserkivets,  
Kyiv*

**PATRIOTIC EDUCATION OF MODERN YOUTH BASED ON KOZAK  
PEDAGOGICS (HORTING)**

**Topicality.** In today's conditions of social and economic crisis, we can often see among student youth negative social and moral developments: prevailing of material values over spiritual ones, unreasonably high pragmatism, intolerance, unbelief etc. Besides, as mass media and social questionnaires prove, Ukrainian youth is strongly oriented to work for foreign economies, striving to live abroad. Young talented people of higher education are leaving Ukraine most frequently. In other words, there is a basis formed in Ukraine for cultivating pro-foreign personal positions. Experts argue that these tendencies can be attributed, on top of everything else, to ineffective patriotic education [3].

Ideological-value, moral, political-state education of children is paid insufficient attention.

Youth organizations engaged in ideological education in the USSR being liquidated, the newly created organizations („Plast“, SUM, „Dzhura“, „Sich“, „Sokoly“ et al), due to lack of professional pedagogical personnel and weak material provision, are unable to cover the wide spectrum of young generation. There is an ideological vacuum conspicuous in the social sphere, which is the cause of losing patriotic ‘benchmarks’, interest in honest work, depreciation of spiritual ideals, lessening of adolescents’ natural inclinations to cognition and creativity. In general, it orients children and young people to a value system that serves the needs of a person, not society. However, a spiritually rich and prosperous state can be build only by its true patriots, united by the national idea [2].

Pedagogical, psychological, and social-pedagogical peculiarities of patriotic education are considered in the works of M. Antonets, I. Bekh, A. Boiko, M. Boryshevskyi, M. Yevtukh, V. Kuz, H. Naumenko, M. Savchyn, D. Tkhorzhevskyi, K. Chorna et al. The modern development of education requires an objective evaluation of different historical-pedagogical events, and their best results should be creatively applied in educational practice. With the aim of successful performing of patriotic education tasks, the educator must know the pedagogical heritage of the past, in particular the one of the Great Kozak epoch. Every teacher is called to be deeply aware of the cultural and patriotic mission of Ukrainian Kozatstvo, which is of special significance for our people [7].

**The aim of the article** – through analysis of pedagogical and historical sources to define the ways of implementing elements of Kozak pedagogics in patriotic education of contemporary comprehensive school students.

It is not unexpected that now educators manifest an increased interest in the educational potential of the previous centuries, their pedagogical traditions. The mythology of pre-ancient Ukrainians, Tripolie culture, the values of heathenry customs, kozak-knight spirituality, the ideological-moral potential of folklore – all these are valuable achievements of our nation.

Deep spirituality, which has become a precious gift of Ukrainian culture, was created during the epoch of Kozatstvo. Its educational, ideological-moral, emotional-aesthetical capacities are fundamental not only for Kozak, but the whole Ukrainian national educational system as well. Kozatstvo was, in the better sense of this word, the aristocracy of the national spirit, the highly moral and educated elite of its nation. The bright Ukrainian patriotism of kozaks was a strong stimulus for statehood and independent life.

In independent Ukraine, a creative revival of multifaceted kozak-knight folk traditions has begun. Since 1995, on the state level, the decrees of President of Ukraine have been implemented, namely: „On Rebirth of Historical-Cultural and Economic Traditions of Ukrainian Kozatstvo“ (1995), „On the Day of Ukrainian Kozatstvo“ (1999), „On the Coordination Council on Issues of Ukrainian Kozatstvo Development“ (1999), „On Provision of the Coordination Council on Issues of Ukrainian Kozatstvo Development“ (1999), „On the Composition of the Coordination Council on Issues of Ukrainian Kozatstvo Development“ (1999).

In the decrees, instructions, and directives of President of Ukraine, the guidelines of rebirth and development of historical-cultural traditions of Ukrainian Kozatstvo, involving of modern kozak societies in military-patriotic education, physical-sport, tourist-regional study and cultural-educational work among youth are outlined. The Ministry of Education of Ukraine issued the „Methodical Recommendations for Pedagogical Teams of Institutions of Ukraine on Revival of Historical-Cultural and Economic Traditions of Ukrainian Kozatstvo“ (1995).

Scientists and methodists compiled the program „Modern Kozak-Knight Education of Children and Youth of Ukraine“ (1997), with methodical recommendations added to it.

In November 2001, President of Ukraine put a seal of approval to the „National Program of Rebirth and Development of Ukrainian Kozatstvo for 2002–2005“. In this document, the tasks of creative development of Kozak-knight traditions in the spheres of military-patriotic work are set.

Along with the renovation of Ukrainian Kozatstvo in 1991, the idea of creation of all-Ukrainian children and youth organizations was under way („Sich“, „Moloda Sich“).

In some regions of Ukraine (Kyiv, Poltava, Zaporizhzhia etc), Kozak evening-weekend schools and collegiums are functioning [7].

The scientific works, historical research on Kozatstvo of M. Kostomarov, V. Antonovych, M. Arkas, D. Doroshenko, I. Ohienko are of great value for development of Kozak pedagogics, as well as highly ideological belles-lettres of T. Shevchenko, A. Chaikovskyi, B. Hrinchenko, V. Symonenko, L. Kostenko, I. Drach, D. Pavlychko. M. Stelmakhovych, Ye. Siavavko and others have proved in their ethno-pedagogical works that the ideas and means of folk pedagogics were widely used in Kozak education. The scientists have confirmed that Kozak pedagogics had substantiated and introduced a consistent educational system of Kozatstvo, the fundamental basis of Kozak education being the methods of Ukrainian wisdom, national pedagogics. Modern scientists O. Hubko, M. Dmytrenko, P. Ihnatenko, V. Kaiukov, P. Kononenko, Yu. Rudenko, D. Fedorenko have made a great contribution to studying Ukrainian Kozak pedagogics [6].

Kozatstvo is a unique phenomenon not only of national history; it is not only a bright picture of Ukrainian people's annals, but also in the context of European and world historical progress has it no analogues. Kozak epoch is an ever-living treasure of national spirit, invincibility of the nation. In historical records the references of kozaks date back to XII century; and only since the middle of XVI century Ukrainian Kozatstvo had formed as a powerful force in the Zaporozhian Sich on the island of Khortytsia. The word 'kozak' translated from the Turkic language means a 'free man'.

Modern youth usually knows very little about Ukrainain Kozatstvo. Young people understand kozaks mostly as warriors, which fought with enemies, defended their homeland. In reality, Kozatstvo was not only a military, but also distinctly national, social, political, state, cultural-historical, psychologic-pedagogical phenomenon. The force, majesty, power of Kozatstvo were to such extent influential, socially significant that every Ukrainian strived to become a kozak [7].

At present time, Kozak pedagogics, kozak traditions are worth comprehensive studying and practical introduction in the modern system of education, for their main principles and instructions of education of children have been tested by life and time. Since the establishment of the Zaporozhian Sich till its liquidation by the Russian tsar in 1775, it was a powerful stronghold for Ukrainian people in the struggle against serfdom, social and religious oppression. The appearance of the Zaporozhian Sich was an extraordinary event in the fight of Ukrainian people for its statehood.

Among kozaks there were representatives of all the main strata of society, from peasants who aspired for freedom to noblemen who were unsatisfied with the existing regime. That is why Kozatstvo most fully reflected the wishes of Ukrainian people for freedom and independence, its own state, which made it a herald of all-national interests. It is not by chance that European contemporaries identified Kozatstvo with all Ukrainian people, calling them the 'nation of kozaks'.

Researchers note the political impact of the military-knight culture of middle age Europe on the Zaporozhian Sich. It was a kindred principle of relations that united Kozatstvo with European

knighthood, namely fraternity, equality, democracy, the high social status of freedom, courage, comradesly solidarity, aspiration for fame rather than profit.

Now, scientists and practitioners are actively engaged in research of Kozak pedagogics, known also as knight pedagogics. Kozak pedagogics is part of Ukrainian ethno-pedagogics that in the certain historical conditions cultivated love and fidelity towards one's motherland, formed high ideological, moral, physical, national-patriotic, civic qualities.

During the Great Kozak epoch (XV–XVIII), the Ukrainian warrior, knight, defender was the leading educational ideal for young generations. We can find a testimony of that in the works of T. Shevchenko, P. Kulish, M. Drahomanov, I. Ohienko, many educators and public figures. Hetmans, colonels, atamans, leaders of liberation rebellions and kozak-peasant movements were the high examples of Ukrainian knighthood. Among them Dmytro Vyshnevetskyi (Baida), Severyn Nalyvaiko, Petro Sahaidachnyi, Bohdan (Zynovii) Khmelnytskyi, Ivan Vyhovskyi, Ivan Mazepa, Pylyp Orlyk, Pavlo Polubotok, Petro Kalnyshevskyi.

Knight education is the core of Kozak pedagogics. The formed knight is a citizen who does everything in order to implement the freedom legacy of grandfathers and great-grandfathers, to save the mother language, to strengthen the state. The formed knight is a person with dignity, honor, national consciousness and self-consciousness. The personality of knight education contributes to the well-being of his (her) nation, the unity of the people, actively participates in the national politics. Such a personality is not indifferent to the fate of his (her) homeland.

The main aim of Kozak pedagogics is education in family, educational institutions and civic life of a kozak-knight, a courageous defender of the motherland, a true patriot with national consciousness and self-consciousness, high morality and spirituality, aspiration for freedom and nobleness [4].

Nobleness was traditionally considered in the Ukrainian and European cultural space as a conspicuous feature of the educated person. Under Soviet times, the education of a noble personality was treated as the educational system of the upper class, consequently was crushingly criticized and for a long time remained disregarded by national educators. Today, the term 'nobleness' is used in the very narrow meaning – as a certain moral quality (synonymous with virtue, generosity, decency) [7].

Thank to educators, nobleness was no more a sign of the exclusively aristocratic blood. Soon it was considered a result of education. Ukrainian pedagogues that had laid the foundations of national education, such as Kh. Alchevska, H. Vashchenko, S. Rusova et al. especially stressed the need to foster nobleness [4].

The main tasks of Kozak pedagogics are: to educate physically healthy representatives of the nation, bearer and creators of national culture, to inculcate respect towards freedom testaments of ancestors, to trigger hatred towards the evil and ugliness, to form a skill of fighting with enemies of the homeland and winning, to teach believing in justice. The principal ideal of Kozak pedagogics is a free, independent person, the knight of truth and honor, for whom „God and Motherland are the most precious blessings“ [11].

Physical education in Kozak pedagogics was of special importance. At the age of three a little kozak went on horseback on his own across the yard, and children aged five freely rode around the village, playing mock battles with coevals. Seven-year old children were taught fencing and archery. Fathers taught their sons the art of riding, sabre fencing, firing. Teenagers learned to fight in a hand-to-hand combat, to shoot when riding, taking up a coin from the ground, to cut off the flame of a candle.

Moral education played an important role in the spiritual development of personality based on love towards homeland, peacefulness and hospitality. One of the criteria for evaluating the morality of a person is his (her) ability to work („If you work – you will eat“, „The earth is beautified by the sun, and people – by their labor“). Religious, moral, intelligent, physical, as well as aesthetic education in Kozatstvo was saturated with Cristian spirit. Spiritual beauty together with a corporal one, a clear soul were held in high esteem [9].

The most precious virtue of Ukrainians is their fidelity to God and the Homeland, the biggest shame is unfaithfulness and the treason against Ukraine. Everybody despised those who

had betrayed the faith of fathers (they were called 'poturnaks'). In our songs of slaves' lamentations and dumas, the image of poturnak is painted as an infidel dog, as a cruel hangman of blood relatives. Famous is Marusia Bohuslavka that had been taken captive and became a wife to a Turk; she was deeply conscious of her guilt, and in order to purge herself of it, she tried to free Ukrainian captives from the jail [4].

Creatively reviving the national educational traditions, many educators successfully use the ideas, principles, means of Kozak pedagogics with the aim of increasing the efficiency of hero-patriotic education of pupils, forming in them high nobleness, political culture, will and spirit, responsibility and conscious attitude to their rights and duties. At the beginning of XXI century, some representatives of Ukrainian intelligentsia initiated the creation of clubs of noble Ukrainian girls and schools of noble youth. Unfortunately, such examples are rare, and there are many difficulties in the activity of these institutions. However, their voluntary principle testifies the young generation's wish for personal self-perfection. One should mention the project „School of Noble Ukrainian Girls“, established on the initiative of the public organization „Union of Ukrainian Girls“. The project has been supported in big cities (Zaporizhzhia, Lviv, Tchernivtsi, Ternopil), as well as in small towns, the societies of which are trying to involve the youth in the traditions of noble education (Kolomyia of Ivano-Frankivsk region, Stryi of Lviv region, Kovel of Volyn region). Such schools provide additional education; they are functioning on the base of libraries, recreation centers, and premises of public organizations. Professional educators, artists, designers are engaged in teaching. Lawyers, doctors, and psychologists are often invited when thematic meetings are held [10].

In many comprehensive schools, different events of kozak theme are conducted. Teachers organize plays, puppet shows, festivals of kozak song and dance, competitions of kozaks of keen intellect etc. Every educator should awaken in the pupils a need for knowledge about Ukrainian Kozatstvo, form interest in Kozak theme through introduction of the history of Kozal liberation movement, popular scientific works and belles-lettres of A. Kashchenko, Lesia Ukrainka, B. Lepkyi, P. Kulish. B. Hrinchenko, O. Oles, I. Franko, T. Shevchenko and other writers about kozaks, their military campaigns, triumphal victories, bitter defeats and martial art.

Educators are advised to thoroughly think over and systematically implement in everyday educational work with children a comprehensive system of knowledge about the national priorities of Ukrainian Kozatstvo, to awaken a deep interest in the national knighthood. Some practitioners argue that it would be expedient to introduce kozak teams (earlier – pioneer ones). Children can be admitted to such teams when the second form has been finished. The process of admittance should be a ceremonious festivity that can be retained in the pupils' memory for a long time, which requires special preparations since the first day in school. There must be a Codex of Young Kozak in the classroom, and Terms of Admittance, developed by methodists and passed by the Ministry of Education and Science of Ukraine.

Studying of the heroic life, progressive activity, high military art of hetmans, atamans, leaders of rebellions, such as S. Nalyvaiko, I. Bohun, I. Sirko, M. Kryvonis, I. Mazepa, I. Vyhovskyi, P. Orlyk, P. Polubotok, P. Kalnyshevskyi et al. has an enormous educational potential.

Guessing games, kozak fame evenings, competitions of kozaks of keen intellect, knights of wisdom, festivals of kozak song and dance, organizations of sport clubs aimed at mastering kozak sport skills, particularly kozak single combat are of great cognitive and educational significance.

In developing kozak local study, it would be efficient to organize scientific groups, search elements, expeditions of pupils that will be engaged in studying memorable places, participate in the renovation of historical memorials, and put in order the kozak tombs, cemeteries. Ukrainian Kozatstvo traditions will give rise to love towards heroic deeds, faithful service for the benefit of the motherland [7].

National tradition is a phenomenon that is formed not during years, but centuries, its distinctive feature being persistence. When the conditions of nations' living change, the tradition a bit transforms too, but continues to exist in a new form.

The Soviets undertook measures against Kozatstvo for a long time – kozaks were deprived of their horses, arms, their traditional life-style was prohibited. Nevertheless, the power and persistence

of the tradition were stronger. Kozak youth began to go in for sport – horting. Being a relatively young sport, horting has old and famous historic-cultural roots. The idea of horting as a complex system of self-perfection based on physical, moral-ethical and spiritual education is connected with ancient folk traditions of kozaks, which had been handed from generation to generation.

The word ‘horting’ has originated from the name of the well-known famous island Khortytsia, where Saporozhian Sich was located, which played a progressive role in the history of Ukrainian people. The system of training, fostering of character in the hardest close fights, in which all the possible methods of self-defence were allowed, perfection of skills and gaining a competitive spirit of Zaporozhian kozaks serve a basis of horting as a sport.

The national horting was established during 2008–2015 separately from the world cult of single combat. The modern horting is based on the Ukrainian national traditions of fisticuffs, which were enormously popular in the Kyivan Rus, and later, when Kozatstvo appeared, – the tradition of the Zaporozhian Kozak Host and the famous Zaporozhian Sich. Almost every man took part in line fights and was a pugilist.

In our days, the word ‘Khortytsia’ associates with knighthood and self-denial, valor and education of brave and strong men. That is why the sport single combat was symbolically named in honor of the venue of all ancient kozak double-events, the open ‘maidan’, the live circle of kozaks – ‘khort’, which was formed in order to display power; and in honor of the largest island on the Dnieper ‘Khortytsia’ – the sacral center and the birthplace for the Zaporozhian Sich [4].

Ukrainian modern horting is a universal system and mixed single combat that presents the most effective and working strategies of sport, applied single combat and martial arts. The healthy sport spirit of a person and the famous traditions of ancestors-kozaks of the Zaporozhian Sich form the educational and philosophic foundation of horting.

Horting in Ukraine is an important constituent of the all-state system of physical culture and sport, patriotic and spiritual education of youth, revival and development of Ukrainian military traditions, strengthening of health, development of physical, moral-will, and intellectual abilities of a person through his (her) participation in sport contests, recreation camps, educational trainings, workshops and other events.

The rules of horting contests, as well as its qualification system are directed at the exclusively natural invention of a self-defence technics and sport strategies of single combat, initiated by the celebrated sportsman E. Yeremenko.

Horting aims at covering all strata of Ukrainian population, from small children to aged people, with health-improving movement, popularization of physical culture and sport, patriotic education, engaging of children and youth in healthy life-style, prevention of harmful habits, education in a spirit of virtue and patriotism.

Horting as a sport was officially recognized at the order of the Ministry of Ukraine on Issues of Family, Youth and Sport on the Independence Day of Ukraine (Order N 3000 dated August 21, 2009). The national sport of Ukraine – horting has its own symbols (international symbols of horting and the symbols of the Ukrainian Horting Federation), ethic codex, state patents, declaration etc.

The founders of the Ukrainian Horting Federation are E. Yeremenko, I. Kosynskyi, D. Lisovyy, S. Lokhmanov, O. Netrebko, O. Plotnikov, V. Sevriukov.

The World Horting Federation, established in Ukraine by E. Yeremenko, develops horting in the international sport society. As of January 1, 2014, there are 26 members of the International public organization „World Horting Federation“, namely: Ukraine, Russian Federation, Greece Republic, Georgia, the Republic of Cuba, the Republic of Turkmenistan, Lithuanian Republic, the United States of America, the People’s Republic of China, the Federative Republic of Germany, the United Kingdom, France, Slovak Republic, Hungary, Bangladesh, the Islamic Republic of Iran, the Republic of Belarus, Italian Republic, the Republic of Poland, Estonian Republic, Palestine, Azerbaijan Republic, the People’s Democratic Republic of Algeria, the Republic of Tunis, Uzbekistan, the Republic of Moldova [1; 11].

On March 30, 2015, by the record N 1 of the meeting of the founders, the public organization „International Federation of Kozak Horting“ was approved and submitted for

registration; on June 3, 2015, at the order N 47 of Brovary town-regional Department of Justice in Kyiv region, the organization was registered (Certificate N 1435613). The same Department of Justice by the order N 48 has registered the public organization „Federation of Kozak Horting of Ukraine“ (Certificate N 1435643).

Kozak horting is a kind of physical and spiritual training based on sport, military and recreational traditions of Ukrainian Kozatstvo. There is a new page open in the long-term history of horting as a Ukrainian single combat and an educational system, presented as a kozak line of development and teaching fight and sport methods of single combat based on kozak-knight customs.

Kozak horting, as all Ukrainian national martial arts, was almost forgotten, being kept only in few kozak families. Then the association of sport and military like-minded persons decided together to cultivate Ukrainian traditions and to study kozaks' martial arts. Kozak horting, to a certain degree, can honorably represent the historic-mental peculiarities of Ukrainian people. Besides, the traditions in kozak horting are adhered to in two aspects: externally (ideology, form, rituals, emblems etc.) and in technics.

The main principles and directions of horting are comprised in the **„Declaration of National Sport of Ukraine“**.

We, sportsmen and coaches, leaders and members of the World Horting Federation, national, regional, local federations and departments, horting clubs and classes all over the world, being conscious of our accountability for the current and future development of horting and our country, declare:

**1. „Patriotism“**. Today we are citizens and patriots of Ukraine, leaders of society, heads and members of public sport associations on horting – the most powerful sport movement, philosophic doctrine and educational system. There will be other, young leaders tomorrow. It is our effort in handing down the knowledge, traditions of peace, tolerance and justice, military and cultural heritage of horting that determines the future world, the family of horting, and the society of new generation united by the great holy goal – to keep peace on the planet.

**2. „Horting for health-improving“**. Bearing in mind the significance of health for people and our responsibility for the future development of horting, born and recognized in Ukraine, its recreational and educational potential, we are trying to solve today's urgent problems, preventing drug abuse, harmful habits, AIDS and other diseases. Healthy life-style is a guaranty of moral-ethical health of society and individuum.

**3. „Professionalism“**. Training young people to become future horting leaders, we consider it a prospect of progressive development to strengthen professional relations between national horting federations and clubs all over the world, sportsmen, coaches, club leaders. We undertake that we should constantly improve the methods of work, increase the quality of trainings, our sport skills.

**4. „Horting – for good deeds“**. Everything that has been learned in horting, should be used for the benefit of society.

**5. „Family is the center of life“**. Acknowledging the value of family for people, we undertake a commitment to strengthen the institution of the family. The main quality cultivated by the horting coach team is dutiful affection of sportsmen towards their mother and father.

**6. „Horting is a way to self-perfection“**. „Force and Honor“ is the motto of horting. Everyone who trains in the gym halls of horting will find oneself among benevolent and respectful like-minded persons that aspire for a great goal to be realized, for perfection of their physical and moral qualities. The organization of horting pledges to support and implement the government programs aimed at popularization of healthy life-style among young people, their formation as the true patriots.

**7. „Horting without borders!“**. Our organization is functioning as an international sport family. We are united by the idea of all nations' equality regardless of race and religious persuasions. Horting born in Ukraine is for the whole world! [3–5].

The modern horting has two subtypes: amateur and professional. The successes of national horting sportmen-amateurs are well known, but horting sportsmen-professional have just begun to develop their line. The abovementioned subtypes have different origins, in other words – amateur and professional horting are the branches of two different traditions.

The most powerful Ukrainian military and kozak tradition has become the basis for the Ukrainian school of amateur horting, one of the best in the world. Professional horting has arisen from the tradition of spectacular fights, which were held in the Ancient Rus by knyazes.

In a short time, horting has covered with physical-recreational and educational activity many cities, towns and villages of Ukraine; horting sport clubs are functioning in all regions of the country.

**Conclusions.** Kozak pedagogics is a source of spirituality of Ukrainian people, which keeps alive the immortal power of education of a free and independent person, a true citizen, a defender of the Homeland. It is part of Ukrainian folk pedagogics, which embraces family and school education, as well as formation of personality in real life. Scientific thought and modern school practice should introduce national, particularly kozak educational traditions, for the revival of the spiritual values of Ukrainians is the guaranty of a new democratic society with all conditions for its citizens' self-realization in compliance with their needs and national worldview.

**The prospects of further research** can be considering the educational system of horting as part of military-patriotic education of youth, application of Kozak traditions and its newest type – horting in secondary schools; forms and methods of patriotic education by means of horting and other sport activities.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. – Полтава: Полтавський вісник, 1994. – 124 с.
2. Гурова О. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ru.osvita.ua/school/method/upbring/1097/> Педагогічні науки.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Декларація українського національного виду спорту хортинг. Інформаційна довідка: вид спорту – хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40239>.
4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Хортинг – національний вид спорту : метод. посіб. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/41448>.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Кіндрат В. К. Проблема патріотичного виховання підлітків у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / В. К. Кіндрат. – Київ, 1998. – 20 с.
7. Лаппо В. Виховання шляхетної особистості в контексті педагогічних традицій і освітніх інновацій / В. Лаппо // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 1. – 488 с.
8. Макогончук Н. В. Витоки та специфіка козацької педагогіки / Н. В. Макогончук // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2014. – Вип. 3.
9. Основи сучасного героїко-патріотичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ua.textreferat.com/referat-12590-5.html>.
10. Ржепецький Л. А. Козацька педагогіка (національне виховання у сучасній школі на традиціях українського козацтва) : навч. посіб. для нац. школи / Л. А. Ржепецький. – Миколаїв : Світ Плюс, 2005. – 56 с.
11. Саєнко Н. В. Про досвід і завдання патріотичного виховання / Н. В. Саєнко // Вісник ХДАК, 2014. – Вип. 42.

#### **REFERENCES**

1. Vashchenko, H. (1994). *Vykhovnyi ideal* [Educational ideal]. Poltava.
2. Hurova, O. Retrieved from <http://ru.osvita.ua/school/method/upbring/1097/> Педагогічні науки.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Declaratsiia ukrainskoho natsionalnoho vydu sportu khortynh*



- [Declaration of Ukrainian national sport horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40239>.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Khortynh – natsionalnyi vyd sportu* [Horting is a national sport]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/41448>.
  5. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
  6. Kindrat, V. K. (1998). *Problema patriotichnoho vykhovznnia pidlitkiv u pedahohichnii spadshchyni V. O. Sukhomlynskoho* [The problem of patriotic education of teenagers in the pedagogical heritage of V. O. Sukhomlynskyi]. (Dissertation abstract, Kyiv).
  7. Lappo, V. V. *Vykhovannia shliakhetnoi osobystosti v konteksti pedahohichnykh tradytsii i osvitykh innovatsii* [Education of noble personality in the context of pedagogical traditions and educational innovations]. In *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: Ed. 18, book 1*. Kirovohrad: Imeks-LTD.
  8. Makohonchuk, N. V. (2014). *Vytoky ta spetsyfika kozatskoi pedahohiky* [Origins and specifics of Kozak pedagogy]. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*, 3.
  9. *Osnovy suchasnogo heroiko-patriotichnoho vykhovannia* [Basics of modern heroic-patriotic education]. Retrived from <http://ua.textreferat.com/referat-12590-5.html>.
  10. Rzhpetskyi, L. A. (2005). *Kozatska pedahohika* [Kozak pedagogy]. Mykolaiv: Svit Plus.
  11. Saienko, N. V. (2014). *Pro dosvid i zavdannia patriotichnoho vykhivannia* [About the experience and tasks of patriotic education]. *Visnyk KhDAK*, 42.

**Жанна Петрочко, Ірина Білоцерківець.**

***Патріотичне виховання сучасної молоді на основі козацької педагогіки (хортингу).***

Авторами актуалізовано потребу відродження виховних і спортивних традицій українського народу, що сприяли становленню високоморальної, духовно та фізично гармонійно розвиненої особистості. Йдеться, зокрема, про козацьку педагогіку як вагомий виховний потенціал попередніх поколінь. У статті, на основі аналізу педагогічних й історичних джерел, окреслено шлях використання елементів козацької педагогіки, у тому числі хортингу, в патріотичному вихованні сучасних учнів загальноосвітньої школи. Перелічено та описано розділи Декларації національного виду спорту України – хортинг, який має основну мету – охоплення оздоровчим рухом усі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добрпорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Фундаментом хортингу є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління, від часів сарматів до Київської Русі, а далі від запорозьких козаків до сучасної молоді. Хортинг в Україні є важливою частиною загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання, відродження та розвитку національних бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру. „Сила і Честь“ – девіз хортингу, яким керуються справжні патріоти України, що прагнуть щасливого майбутнього для козацьких нащадків і своєї незалежної держави.

**Ключові слова:** патріотичне виховання, традиції українського народу, козацька педагогіка, відродження традицій, хортинг, козацький хортинг, національний вид спорту України, фізичний розвиток, моральний розвиток, патріотизм, учнівська молодь.

**Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Patriotic education of modern youth based on Kozak pedagogics (horting).***

The authors update the need of revival of educational and sport traditions of Ukrainian people, which contributed to formation of a highly moral, spiritually and physically harmoniously developed personality. In particular, the great educational potential of Kozak pedagogics (developed by the previous generations) is underlined. The article, based on analysis of pedagogical and historical sources, deals with the ways of using Kozak pedagogy elements (including horting) in patriotic education of modern pupils of comprehensive schools. The parts of the Declaration of National Sport of Ukraine – Horting are presented and described. Horting is aimed at covering with health-improving movement all the strata of Ukrainian society, from small children to the aged people; popularization and increasing the role of physical culture and sport, patriotic education, involving children and youth in healthy lifestyle, prevention of addictions, harmful habits; education in the spirit of virtue, patriotism, love towards the Homeland. The basis of horting is the ancient traditions, which had been passed from family to family, generation to generation, from Sarmatia's times to the Kyivan Rus, then from Zaporizhian kozaks to modern youth. Horting in Ukraine is an important part of the all-state system of physical culture and sport, patriotic and spiritual education of young people, the revival and development of the national military traditions, health-improving, development of physical, moral and intellectual qualities of a person through participation in sport competitions, recreation camps, study-training workshops and other activities of physical and health-improving direction. „Courage and Honor“ is the motto of horting, a guideline for the true citizens-patriots of Ukraine, who wish a happy future for kozak sons and daughters and their independent state.

**Key words:** patriotic education, Ukrainian people traditions, Kozak pedagogics, revival of traditions, horting, kozak horting, national sport of Ukraine, physical development, moral development, patriotism, student youth.

**Жанна Петрочко, Ирина Белоцерковец.**

***Патриотическое воспитание современной молодежи на основе казацкой педагогики (хортинга).***

Авторами актуализирована потребность в возрождении воспитательных и спортивных традиций украинского народа, которые способствовали становлению высоконравственной, духовно и физически гармонично развитой личности. Речь идет о казацкой педагогике как весомом воспитательном потенциале предыдущих поколений. В статье, на основе анализа педагогических и исторических источников, определены пути использования элементов казацкой педагогики (включая хортинг) в патриотическом воспитании современных учеников общеобразовательной школы. Перечислены и описаны разделы Декларации национального вида спорта Украины – хортинг, который имеет основную цель – охват оздоровительным движением все слои населения Украины от маленьких детей до людей пожилого возраста, популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, приобщение детей и юношества к здоровому образу жизни, предотвращение их от вредных привычек, воспитание личности в духе добропорядочности, патриотизма и любви к своей Родине. Фундаментом хортинга являются многовековые традиции, которые передавались из рода в род, из поколения в поколение, от времен сарматов в Киевской Руси, а дальше от запорожских казаков к современной молодежи. Хортинг в Украине является важной составной частью общегосударственной системы физической культуры и спорта, патриотического и духовного воспитания, возрождения и развития национальных боевых традиций, укрепления здоровья, развития физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека путем привлечения к участию в спортивных соревнованиях, оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных семинарах и других мероприятиях физкультурно-оздоровительного характера. „Сила и Честь“ – девиз хортинга, которым руководствуются настоящие патриоты Украины, желающие счастливого будущего для казачьих потомков и своего независимого государства.

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, традиции украинского народа, казацкая педагогика, возрождение традиций, хортинг, казацкий хортинг, национальный вид спорта Украины, физическое развитие, нравственное развитие, патриотизм, учащаяся молодежь.

## ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ІЗ ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** Вивчення психолого-педагогічної літератури з теми дослідження засвідчує, що у військово-патріотичному вихованні учнів основної школи цілісність і безперервність виховного впливу на особистість учня є однією з найважливіших закономірностей. Оскільки окремі або епізодичні виховні заходи школи та сім'ї хоч і добре педагогічно продумані, але вони не можуть забезпечити достатній рівень вихованості підлітків, формування в них стійких військово-патріотичних якостей. Вивчення режиму навчального дня свідчить, що учні підліткового віку проводять щодня 5–7 годин у школі, решту часу поза школою, тобто не перебувають під безпосереднім керівництвом і впливом учителів та тренерів спортивних секцій. Звідси зрозуміло, наскільки важливо залучити до виховної роботи з учнями громадськість. Звичайно, що ефективність виховання учнів підліткового віку вимірюється не тільки безпосереднім впливом на них учителів і тренерів, а й всім укладом життя, правильною системою й організацією військово-патріотичної роботи. Але було б помилковим не враховувати чинник безпосереднього впливу дорослих на учнів основної школи під час військово-патріотичного виховання.

Також аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що для ефективного військово-патріотичного виховання школярів педагогам загальноосвітніх навчальних закладів слід застосовувати такі виховні прийоми як глибоке розуміння вихованця, визнання учня як найвищої цінності, справедливе ставлення до вихованця тощо. Така навчально-виховна робота стимулюватиме учнів основної школи до самоорганізації та саморозвитку і сприятиме підвищенню їхньої військово-патріотичної вихованості у процесі занять хортингом, бажанню служити в Збройних Силах України, готовності до самопожертви, формуванню моральної стійкості, суспільно-значущої цілеспрямованості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Впродовж останніх років здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Це, насамперед, дослідження основ патріотичного виховання (І. Бех, В. Мірошніченко, Ж. Петрович, К. Чорна), проведення військово-патріотичних спортивних ігор (Е. Єрьоменко, Р. Мішаровський, О. Остапенко), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (М. Зубалій, М. Тимчик) тощо. Проведений аналіз педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід військово-патріотичного виховання старшокласників, однак проблема військово-патріотичного виховання учнів основної школи у процесі занять хортингом досліджена недостатньо.

**Мета статті:** розкрити зміст занять з хортингу як засобу військово-патріотичного виховання учнів основної школи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зміст військово-патріотичного виховання у процесі занять хортингом та фізкультурно-масової роботи спрямовувався на залучення учнів основної школи до позакласної діяльності, яка сприяла задоволенню потреб школярів у формуванні нових взаємостосунків; самостійності під час практичної діяльності; позитивної мотивації до спортивних занять у домашніх умовах та за місцем проживання. У процесі занять з хортингу в учнів підліткового віку підвищувалася самосвідомість і відповідальність за свої дії, формувалося бажання наблизитись у вчинках до свого спортивного ідеалу. Вони також мали змогу вибирати друзів зі спільними інтересами, поглядами на життя. Тому заняття з хортингу було важливою формою військово-патріотичного виховання учнів основної школи, адже вони брали

активну участь у вирішенні поставлених завдань щодо підвищення фізичної підготовленості, рухової активності, формування військово-патріотичних якостей тощо.

Хортинг як українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система був заснований в Україні у 2008 році. Він має масовий характер, завдяки чому отримав державну підтримку, а в подальшому реформувалася у національний вид спорту нашої держави. Хортинг швидко набув популярності серед дітей та молоді, а також загального поширення серед населення на території України. Розробка правил змагань з хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства. Слово „хортинг“ походить від назви відомого у світі острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління [2].

У процесі військово-патріотичного виховання в учнів основної школи розвивалася самостійність, організованість, ініціатива, формувалося активне громадянське ставлення до людей старшого віку. Спільне проведення фізкультурно-масових заходів із хортингу збагачувало спортивний колектив та учнів соціальним досвідом. Це давало змогу кожному підлітку проявляти й удосконалювати свої найкращі військово-патріотичні якості та здібності, які будуть необхідні їм під час служби у Збройних силах України, в майбутній професійній діяльності.

Професійні педагогічні колективи загальноосвітніх навчальних закладів розширюють виховні функції батьків і залучають їх до активної військово-патріотичної роботи, що додатково мотивує учнів. Батьки та громадськість у таких школах проводять різні позакласні та позашкільні військово-патріотичні заходи з підготовки та проведення військово-спортивних свят, спортивних змагань і воєнізованих ігор, організації перегляду й обговорення кінофільмів, проведення читацьких диспутів та конференцій. Запрошуються на загальношкільні свята ветерани, діти війни, військовослужбовці, офіцери запасу, а також військові інструктори для роботи у військово-спортивних гуртках тощо. Актив батьків постійно залучений і до роботи педагогічної ради, особливо в тих випадках, коли обговорюються питання виховної роботи з підлітками, майбутніми захисниками Вітчизни. Досвід найкращих загальноосвітніх шкіл показує, що залучення активу батьків до життя школи, обговорення важливих питань навчальної та виховної роботи, їхня безпосередня участь у проведенні найрізноманітніших військово-патріотичних виховних заходів дає змогу педагогічним колективам правильно спрямувати свою виховну роботу, виробити єдину лінію та координувати виховні зусилля педагогічного колективу, батьків та громадськості.

Взаємозв'язок і взаємозалежність різних соціальних факторів у військово-патріотичному вихованні підростаючого покоління повинні забезпечуватися єдністю виховних ідей школи та сім'ї. Виховання в учнів моральних якостей майбутнього захисника Вітчизни, його поглядів і переконань, набутих навичок військово-патріотичної поведінки було успішнішим за умови, якщо виховний вплив школи та сім'ї збігався і взаємно підсилювався. Отже, правильно організоване виховання в єдності дій педагогів та батьків було запорукою успіху у формуванні в підлітків військово-патріотичних якостей майбутнього захисника Батьківщини.

Ефективність військово-патріотичного виховання учнів основної школи залежала від умілих педагогічних дій школи та сім'ї, розробки адекватних педагогічних умов, виховних програм та відповідних патріотичних заходів. Велике значення мало застосування правильного педагогічного підходу до різних вікових груп, а саме: глибоке розуміння вчителем, тренером вихованця; визнання учня як вищої цінності; справедливе

ставлення до вихованця; урахування їхніх індивідуальних особливостей та рівнів військово-патріотичної вихованості кожного школяра тощо. Спільна практична діяльність школи та сім'ї була спрямована на формування в підлітків любові та відданості Батьківщині, українському народу, моральної стійкості, готовності до самопожертви.

Особливо важлива роль сім'ї та громадськості у військово-патріотичному вихованні підлітків на бойових традиціях українського народу, в передачі їм досвіду старших поколінь. Як зазначає В. Третьяков, бесіди про бойові подвиги, про героїзм і високі моральні якості українського народу й особливо про учасників бойових дій, дітей війни, їх особистий приклад сприяють формуванню в учнів якостей захисників Вітчизни. Тому до проведення уроків мужності слід залучати учасників грізних подій, ветеранів та дітей війни. Велике виховне значення мають також вечори бойової та спортивної слави українського народу, з участю відомих спортсменів та учасників міжнародних конфліктів [7].

Під час організації змагань з хортингу головна увага педагогів зосереджена на створенні в експериментальних групах мікросередовища, в якому підлітки внутрішньо збагачувалися й творчо зростали. У процесі підготовки і проведення змагань формувалася морально-психологічний клімат учнівського спортивного колективу. Це сприяло засвоєнню учнями знань щодо сутності й змісту військово-патріотичного виховання, успішному подоланню непередбачуваних ситуацій, удосконаленню необхідних умінь і навичок, підвищенню рівнів військово-патріотичної вихованості. Така практика давала набагато більший виховний ефект, оскільки розмови про почесний обов'язок, патріотизм, справжню дружбу викликали в учнів емоційне піднесення й моральне задоволення під час занять з хортингу.

У процесі військово-патріотичного виховання учні експериментальних груп виконували такі завдання: найшвидше знайти інформацію про найтитованіших спортсменів свого села, міста, регіону в спортивній літературі або в Інтернет-ресурсах, які захищали українські землі від ворога; дізнатися, хто з мешканців свого села, міста, району, області захищав Батьківщину під час військових дій; дізнатися, якими були ветерани, учасники міжнародних конфліктів, АТО в побуті, спілкуванні з іншими людьми, що зробили вони заради досягнення своєї життєвої мети; вияснити, які почуття переповнювали ветеранів, спортсменів під час підняття прапора України, звучання гімну України тощо; визначити, в яких вчинках ветеранів, учасників АТО проявлялася турбота про своє село, місто, країну; зрозуміти, що для ветеранів, учасників АТО означає бути патріотом України; вияснити, заради чого ветерани, учасники АТО ризикують власним здоров'ям і життям тощо.

Під час виконання цих завдань підлітки усвідомлювали, яку важливу роль у житті ветеранів, учасників АТО, відомих спортсменів відігравала патріотична й фізкультурно-масова робота і для чого вона була їм потрібна. Аналізуючи військово-патріотичну і спортивну діяльність ветеранів, учасників АТО, відомих спортсменів, учні основної школи стали ініціативнішими у процесі організації у класі й школі спортивно-масової роботи, навчилися цінувати історичні надбання й цінності своїх земляків, розуміти значення українських традицій у досягненні поставлених завдань. Зміст цієї роботи сприяв підвищенню військово-патріотичної вихованості, що проявлялася у ставленні учнів основної школи до своїх учителів, однокласників, людей похилого віку, повазі до Конституції України, любові до школи, села, Батьківщини. Також в учнів 7–9 класів помітно поліпшувалися знання про сутність і зміст понять „патріот“, „патріотизм“, „військово-патріотичне виховання“.

У процесі організації і проведення змагань з хортингу на призи ветеранів, учасників АТО, відомих земляків, спортсменів старші підлітки залучалися до самостійної фізкультурно-масової роботи. Це сприяло виявленню в учнів

винахідливості, відповідальності, цілеспрямованості, творчого мислення, формуванню моральної стійкості, умінь без обдумування приймати самостійні рішення, бути готовими до непередбачуваних ситуацій, які можуть виникнути у процесі ігрової, військово-патріотичної діяльності. Під час організації змагань з хортингу педагогами створювалися штучні умови з урахуванням психологічних особливостей учнів підліткового віку, а саме самостійно виконувати доручену роботу, бути дисциплінованим і організованим у класі, спортивній секції.

Під час організації і проведення змагань з хортингу на призи відомих земляків, ветеранів пріоритетним завданням для педагогічного колективу загальноосвітніх навчальних закладів було виховання в учнів основної школи любові до рідного краю, поваги до ветеранів та дітей війни, наявності почуття власної гідності, суспільно-значущої цілеспрямованості, моральної стійкості, позитивного ставлення до народу, Батьківщини, держави, до самого себе, готовності до самопожертви. Така наполеглива робота стимулювала учнів підліткового віку до самоорганізації та саморозвитку й сприяла підвищенню їх військово-патріотичної вихованості у процесі спортивної діяльності, бажанню служити в Збройних силах України.

Рівні військово-патріотичної вихованості учнів основної школи у процесі занять з хортингу визначалися за когнітивним, емоційно-ціннісним та діяльнісно-практичним критеріями.

*Когнітивний критерій* визначався за такими показниками як усвідомлення підлітками змісту понять „патріотизм“, „військово-патріотичне виховання“; знання історії спорту, хортингу, військових традицій рідної школи, місцевості, України; обізнаність з формами військово-патріотичного виховання та фізкультурно-масової роботи (змагання з хортингу, військово-патріотичні спортивні ігри); усвідомлення ролі військово-патріотичного виховання у процесі занять з хортингу для учнів, школи, місцевості, України.

Сформованість *емоційно-ціннісного критерію* визначалася за інтересом підлітків до спортивної історії і військових традицій рідної школи, місцевості, України; поважним ставленням до відомих спортсменів, ветеранів Великої Вітчизняної війни, дітей війни, учасників АТО; бажанням бути цілеспрямованим, морально стійким, відданим Батьківщині; брати участь у різних формах військово-патріотичного виховання, фізкультурно-масової роботи (змагання з хортингу, військово-патріотичні спортивні ігри); готовністю до самопожертви.

*Діяльнісно-практичний критерій* визначався за такими показниками як уміння здійснювати пошукову роботу щодо спортивної історії, хортингу і військових традицій рідної школи, місцевості, України й узагальнювати відповідну інформацію; уміння проявляти поважне ставлення до відомих спортсменів, ветеранів Великої Вітчизняної війни, дітей війни, учасників АТО; бути цілеспрямованим, морально стійким, відданим Батьківщині; активна участь змаганнях з хортингу, військово-патріотичних спортивних іграх та інших заходах.

Наприкінці формувального етапу експерименту військово-патріотична вихованість підлітків експериментальних груп у процесі занять з хортингу суттєво підвищилася (див. табл. 1). Так, високий рівень військово-патріотичної вихованості виявили 30,19 % учнів основної школи, середній – 32,21 %, нижче середнього – 21,56 % і низький – 16,04 %. Тобто, наприкінці дослідження кількість учнів з високим рівнем військово-патріотичної вихованості зросла на 20,28 %, із середнім – на 17,37 %, а з нижче середнього рівнем зменшилася на 9,57 % і з низьким – на 28,08 %. Достовірність отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики  $\chi^2$ -критерію.

**Висновки.** Отже, зміст цілеспрямованої роботи педагогів з військово-патріотичного виховання учнів основної школи у процесі занять з хортингу охоплював

ігрову діяльність, спортивні змагання з хортингу, які сприяли підвищенню військово-патріотичної вихованості учнів основної школи, поліпшенню якості навчально-виховного процесу. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність військово-патріотичного виховання учнів основної школи у процесі занять хортингом підвищилася за таких педагогічних умов: тісному взаємозв'язку сімей і педагогічного колективу експериментальних ЗНЗ; правильної педагогічної спрямованості форм і методів військово-патріотичного виховання учнів основної школи; удосконалення змісту військово-патріотичного виховання підлітків; застосування сучасних навчально-виховних методів у основній школі; відповідність змісту військово-патріотичного виховання в процесі занять з хортингу інтересам підлітків; визнання вихованця як найвищої цінності, справедливе ставлення й глибоке розуміння учня.

*Таблиця 1*

**Рівні військово-патріотичної вихованості учнів основної школи  
у процесі занять з хортингу, %**

Рівні	Контрольні групи			Динаміка	Експериментальні групи			Динаміка
	Констатувальний етап	Формувальний етап			Констатувальний етап	Формувальний етап		
		Проміж зріз	Контр. зріз			Проміж зріз	Контр. зріз	
Високий	10,55	10,89	11,14	+0,59	9,91	16,11	30,19	+20,28
Середній	15,37	16,18	16,92	+1,55	14,84	21,62	32,21	+17,37
Нижче середнього	30,84	31,55	31,76	+0,92	31,13	25,27	21,56	-9,57
Низький	43,24	41,38	40,18	-3,06	44,12	37,00	16,04	-28,08

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення: особливостей військово-патріотичного виховання в процесі занять із хортингу учнів різних вікових груп; зв'язку військово-патріотичного й фізичного виховання учнів основної школи; педагогічних умов військово-патріотичного виховання учнів основної школи тощо.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді: навч.-метод. посіб. / М. М. Бака. – К. : ПВА „Книга пам'яті України“, 2004. – 464 с.
2. Єрмоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
3. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.
4. Мірошніченко В. І. Система патріотичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників : монографія / В. І. Мірошніченко. – Хмельницький : Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2012. – 376 с.
5. Сухомлинский В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский [сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик]. – 5-е изд. – М. : Политиздат, 1985. – 270 с.
6. Тимчик М. В. Патріотичне виховання учнів основної школи у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.
7. Третьяков В. В. Основы военно-патриотического воспитания школьников / В. В. Третьяков, В. Ф. Фарфоровский. – К., 1982. – 135 с.

8. Фарфоровский В. П. Патриотическое воспитание учащихся в национальной школе: пособие для учителя и воспитателя / В. П. Фарфоровский, И. И. Валеев. – М., 1991. – 110 с.
9. Шашло Т. М. Військово-патріотичне виховання в школі: посіб. для вчителя / Т. М. Шашло. – К. : Рад. школа, 1974. – 175 с.

#### **REFERENCES**

1. Baka, M. M. (2004). *Fizychne i viiskovo-patriotychne vykhovannia molodi* [Physical and military-patriotic education of youth]. Kyiv: PVA „Knyha pamiaty Ukrainy“.
2. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v hortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Zubalii, M. D. (2010). *Formy viiskovo-patriotychnogo vykhovannia dopryzovnoi molodi* [Forms of military-patriotic upbringing of pre-conscription youth]. Kyiv.
4. Miroshnichenko, V. I. (2012). *Systema patriotychnogo vykhovannia maibutnikh ophitseriv-prycordonnykiv* [The system of patriotic upbringing of future officers-border guards]. Khmelnytskyi: Vydavnytsvo Nationalnoi akademii Derzhavnoi prycordonnoi sluzhby Ukrainy imeni B. Khmelnytskoho.
5. Sukhomlynskyi, V. A. (1985). *O vospytanyy* [About education]. – (5 ed.). Moscow: Politizdat.
6. Tymchyk, M. V. (2013). *Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi phiskulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior teenagers in the process of sport and mass work]. (Dissertation Abstract, Kyiv).
7. Tretiakov, V. V., & Farforovskiy, V. F. (Eds.) (1982). *Osnovy voienno-patrioticheskogo vospitaniia shkolnikov* [Bases of military-patriotic upbringing of pupils]. Kyiv.
8. Farforovskiy, V. P., & Valeev, I. I. (1991). *Patrioticheskoe vospitaniie uchashchysia v natsionalnoi shkole* [Patriotic upbringing of pupils in national school]. Moscow.
9. Shashlo, T. N. (1974). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia v shkoli* [Military-patriotic upbringing in schools]. Kiyv: Rad. shkola.

**Микола Тимчик, Ірина Тихонькова.**

***Військово-патріотичне виховання учнів основної школи під час занять із хортингу.***

У статті розкривається зміст військово-патріотичного виховання учнів основної школи під час занять з хортингу. Із цією метою проаналізовано військово-патріотичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах і розкрито значення занять з хортингу щодо військово-патріотичного виховання учнів підліткового віку. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів цього дослідження впливає на військово-патріотичну вихованість учнівської молоді. Для ефективного військово-патріотичного виховання школярів педагогам загальноосвітніх навчальних закладів слід застосовувати такі виховні прийоми як глибоке розуміння виховання, визнання учня як найвищої цінності, справедливе ставлення до виховання тощо. Така навчально-виховна робота стимулюватиме учнів основної школи до самоорганізації та саморозвитку і сприятиме підвищенню їхньої військово-патріотичної вихованості у процесі занять хортингом, бажанню служити в Збройних Силах України, готовності до самопожертви, формуванню моральної стійкості, суспільно-значущої цілеспрямованості.

**Ключові слова:** хортинг, військово-патріотичне виховання, учні основної школи, підлітки, заняття з хортингу, військова служба, спортивні секції, школа, сім'я, традиції, звичаї, національні цінності.



**Mykola Tymchyk, Iryna Tykhonkova.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Military-patriotic upbringing of middle school pupils during the Horting lessons.***

*The article deals with the content Horting lessons as a means of military-patriotic upbringing of middle school pupils. For this purpose, the military-patriotic upbringing in comprehensive schools is analyzed and the value of Horting lessons on military-patriotic upbringing of teenagers is disclosed. In the article is shown that proper application of the content, forms and methods of this research affects the military-patriotic upbringing of youth.*

*The analysis of psychological and pedagogical literature showed that the effective military-patriotic upbringing of pupils of comprehensive schools teachers should apply such educative methods as deep understanding of pupil, recognition him as the highest value, fair treatment of pupil and etc. This educational work will encourage pupils of secondary school to self-organization and self-development and will enhance their military-patriotic upbringing in the Horting lessons, desire to serve in the Armed Forces of Ukraine, willingness to sacrifice, formation of moral stability, socially significant commitment. Also, the article states that Horting as modern Ukrainian children and youth wellness system was founded in Ukraine in 2008. It is widespread, so received state support, and subsequently was reformed into national sport in our country. Horting quickly gained popularity among children and young people and general spread among the population in Ukraine. The development of the rules of Horting as well as its qualification system was aimed at the invention of self-defense techniques and sport methods of single combat. The word „horting“ comes from the name of the world famous island Khortytsia where was located Zaporizka Sich, which played a progressive role in the history of the Ukrainian people.*

**Key words:** *horting, military-patriotic upbringing, middle school pupils, teenagers, horting lessons, military service, sports clubs, school, family, traditions, customs, national values.*

**Николай Тымчык, Ирина Тыхонькова.**

***Военно-патриотическое воспитание учащихся основной школы во время занятий с хортинга.***

*В статье раскрывается содержание военно-патриотического воспитания учащихся основной школы на занятиях по хортингу. С этой целью проанализировано военно-патриотическое воспитание в общеобразовательных учебных заведениях и раскрыто значение занятий по хортингу в процессе военно-патриотического воспитания учащихся подросткового возраста. В статье показано, что правильное применение содержания, форм и методов данного исследования влияет на военно-патриотическую воспитанность учащейся молодежи. Для эффективного военно-патриотического воспитания школьников педагогам общеобразовательных учебных заведений следует применять такие воспитательные приемы, как глубокое понимание воспитанника, признание ученика как высшей ценности, справедливое отношение к воспитаннику. Такая учебно-воспитательная работа будет стимулировать учащихся основной школы к самоорганизации и саморазвитию и способствовать повышению их военно-патриотической воспитанности в процессе занятий хортингом, желанию служить в Вооруженных силах Украины, готовности к самопожертвованию, формированию нравственной устойчивости, общественно-значимой целеустремленности.*

**Ключевые слова:** *хортинг, военно-патриотическое воспитание, ученики основной школы, подростки, занятия хортингом, военная служба, спортивные секции, школа, семья, традиции, обычаи, национальные ценности.*

УДК 37.035:355.01:172.15 (-053.6:-057.36):355/359 (477)

Олексій Шило,  
Ігор Майборода,  
м. Київ

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ТА  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ  
ВІЙСЬКОВОГО ХОРТИНГУ**

**Постановка проблеми.** Сучасне військово-патріотичне виховання передбачає вивчення юнаками та військовослужбовцями Збройних Сил України військового хортингу. Він сприяє системному навчанню, в яке входить вивчення військових і бойових традицій, знання бойової техніки та зброї, вдосконалення фізичних, морально-психологічних якостей учнів (із 14 років), а військовослужбовцям – це ще й „відшліфування“ прийомів рукопашної сутички. У систему навчання входить вивчення військових і бойових традицій, знання бойової техніки та зброї, вдосконалення фізичних, морально-психологічних якостей молоді. Ця система передбачає зразкове виконання показаних військових прийомів для того, щоб бути надійним і вмілим захисником Батьківщини.

Основна відмінність військового хортингу від інших різновидів військово-прикладного характеру в тому, що це командний вид спорту, в якому особисті результати не враховуються. Проведення змагань та їх підсумки проводяться виключно серед команд (військових відділень по 10 осіб).

**Мета військового хортингу** – створення досконалої системи підготовки майбутніх фахівців, інструкторів, експертів, які пройдуть перепідготовку по системі військового хортингу з числа спортсменів, розрядників, кандидатів у майстри спорту, майстрів спорту, а саме (національного виду спорту України – хортинг, горьового спорту, кульової стрільби, орієнтування та інших видів багатоборств).

Під час проходження перепідготовки в системі навчання з військового хортингу та вдосконалення своїх здібностей у цьому напрямку, кандидат отримує посвідчення, а при систематичному проходженні семінарів на протязі трьох років – отримує посвідчення „Експерт із військового хортингу“. Особи, які пройшли навчання, підготовку та перепідготовку з військового хортингу отримують характеристику та рекомендований лист для служби у Збройних Силах України, МВС, спецпідрозділах й інших силових і не силових структурах, навчальних закладах, для викладання предмету „Допризовна підготовка“, згідно відповідної освіти за фахом.

**Завдання** фізичної підготовки засобами військового хортингу, який засновано в Україні полягають у тому, щоб повсякденно розвивати й удосконалювати фізичні та вольові якості юнаків, допризовників і солдат, серед яких особливе значення має фізична витривалість. Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашної сутички, подолання штучних і природних перешкод, пересування та дій у лісі, місті тощо. Для того, щоб успішно володіти зброєю та бойовою технікою, повністю використати їхню потужність, недостатньо мати відмінні теоретичні знання, потрібно володіти високорозвиненими психофізичними якостями, що досягається систематичним тренуванням [1].

**Мета статті** – ознайомлення з розділом „Військовий хортинг“, як ефективної підготовки й самопідготовки майбутніх і діючих військовослужбовців Збройних Сил України.

**Виклад основного матеріалу. Історія виникнення військового хортингу в Україні та в світі.**

Озброєння сучасних армій численною та потужною технікою, швидкість і рішучий характер бойових дій, багатоденні битви, що відбуваються вдень і вночі в різних умовах місцевості й погоди, – все це вимагає від військовослужбовців високої фізичної та морально-психологічної підготовленості. Відтак, у мирний час необхідно на основі досвіду ветеранів війни, особливо ветеранів десантних військ і військ спеціального призначення, так організувати фізичну підготовку та загартування юнаків, допризовної молоді й діючих солдатів, щоб вони стали вправними воїнами, здатними долати будь-які труднощі похідно-бойового життя.

Найважливіша вимога до наступаючої піхоти – стрімкість і швидкість, безвідривне просування слідом за вогневим валом на всю тактичну глибину головної оборонної смуги. Темп кидка з рубежу атаки повинен бути таким, щоб увірватися на передній край оборони противника раніше, ніж його жива сила вийде з укриттів, і підготуватися до бою після артилерійського вогню. Затримка атакуючих ланцюгів для очищення першої траншеї, укриттів і довготривалих споруд може мати серйозні наслідки. Це справа других ешелонів і резерву. Вогневі точки та групи противника, що заважають подальшому просуванню, знищуються попутно.

Отже, успіх наступальних дій значною мірою залежить від фізичної підготовки простого солдата. Бойовий досвід свідчить, що сильні та витривалі бійці, натреновані швидко пересуватися, долаючи природні та штучні перешкоди, навчені прийомів ближньої рукопашної сутички, несуть менше втрат і в короткий термін домагаються розгрому ворога.

Ефективної методики підготовки бійців до таких дій в українській армії ще немає. Водночас зміст і методи фізичної підготовки та тренування сучасного солдата дещо відрізняються від звичайних планових занять із фізичної підготовки. Вони спрямовані на те, щоб воїни набули бойових якостей та навички, необхідних для штурму, і не враховують всієї широти та різнобіччя ведення сучасних бойових операцій. Отже, на підставі вище перелічених основних мотивів виникла потреба заснування в Україні військового хортингу як системи підготовки юнака з молодшого шкільного віку та до рівня солдата-контрактника професійної армії.

Зокрема, 3 серпня 2015 року установчими зборами засновників був затверджений статут громадської організації і 14 серпня 2015 року наказом № 26/2 Івано-Франківського міського управління юстиції Івано-Франківської області зареєстрована громадська організація „Міжнародна федерація військового хортингу“ (PUBLIC ORGANIZATION „INTERNATIONAL MILITARY HORTING FEDERATION“) (ідентифікаційний код юридичної особи: 39952309, свідоцтво № 1441736).

Органами управління організації є Загальні збори і Правління, а президентом Міжнародної федерації військового хортингу був обраний діючий військовослужбовець Збройних Сил України Олексій Миколайович Шило. Основна мета громадської організації „МФВХ“: забезпечення розвитку та популяризації військового хортингу, соціальної справедливості, пріоритету загальнолюдських цінностей; військово-патріотичне виховання, спільна реалізація та захист прав і свобод, задоволення суспільних, зокрема економічних, соціальних, культурних, екологічних й інших інтересів своїх членів.

Одночасно з Міжнародною федерацією була зареєстрована Громадська організація „Федерація військового хортингу України“ (свідоцтво № 1441698 від 14 серпня 2015 року).

***Правила змагань із військового хортингу та методика їх проведення.***

Змагальна програма військового хортингу складається з семи етапів:

1. Воєнізований марш-кидок.
2. Стрільба з вогнепальної зброї.
3. Метання гранати.
4. Тактична військова медицина.
5. Розбирання та збирання вогнепальної зброї.
6. Військовий показовий виступ.
7. Рукопашна сутичка (двобій за правилами спортивного хортингу).

Команда з військового хортингу налічує десять осіб (військове відділення).

Змагання проводяться на військовому полігоні два дні: *перший день* – перші п'ять етапів; *другий день* – шостий та сьомий етапи.

***Характеристика етапів змагань і орієнтовний розклад.***

*Етап № 1. Воєнізований марш-кидок.*

Для хортингістів кадетського віку 14–15 років – дистанція 2 км.

Для учасників юніорського віку 16–17 років – дистанція 3 км.

Для учасників від 18 років – дистанція 5 км.

Старт о 9:00. На проведення етапу змагання відводиться 1 година.

Результат у хвилинах і секундах враховують за останнім учасником команди.

*Етап № 2. Стрільба з вогнепальної зброї.*

Стрільба триває з 10:00 до 12:00 й проводиться з пневматичної гвинтівки та пневматичного пістолета. Стрільба з *пневматичної гвинтівки* виконується з трьох позицій: стоячи; з коліна; лежачи. Стрільба відбувається у три мішені, що розміщені на відстані 8, 15, 25 м. Стрільба з *пневматичного пістолета* виконують з позиції стоячи та в мішень, що розміщена на відстані 8 м.

Результати стрільби враховуються відповідно до правил змагань зі стрілкового спорту.

*Етап № 3. Метання гранати.*

Метання гранати триває з 12:00 до 14:00 і проводиться не на дальність, а на влучність. Вага гранати: для хортингістів кадетського віку 14–15 років – 300 г; для учасників юніорського віку 16–17 років – 500 г; для учасників від 18 років – 700 г.

Учасник виконує три кидки гранати по цілях (умовному окопу), розташованих на дистанції: для хортингістів кадетського віку 14–15 років – 15, 20, 25 м; для учасників юніорського віку та учасників від 18 років – 20, 25, 30 м. Ціль позначають таким чином: центральний щит діаметром 1 м, навколо щита – радіус 1 м. Разом – 3 м.

Результат: влучення в щит (окоп 1 м) – 10 балів; влучення в радіус (вразлива частина біля окопу 3 м) – 5 балів; не влучення в радіус (окоп і вразливу частину) – 0 балів.

*Етап № 4. Тактична військова медицина.*

Змагання з тактичної медицини починається після обіду в 15:00 та триває дві години, тобто до 17:00.

Команда-учасник поділяється на дві частини – по 5 осіб. Після команди „старт“ чотири особи мають вдягнути противогази та пробігти 100 м з медичними (загальновійськовими) носилками до 5-го („пораненого“) учасника, накласти йому жгут на ліву ногу (стегно або гомілку, за завданням), потім покласти „пораненого“ на носилки та повернутися до місця старту. Поранений учасник вагою: для кадетів – 50 кг; для юніорів – 60 кг; для учасників від 18 років – 70 кг. Під час транспортування „пораненому“ заборонено триматися за носилки. Руки в нього розміщені схресно на животі. Як „пораненого“ можна використати манекен відповідної ваги.

Результат команди зазначають у хвилинах і секундах, за які був проведений повний рятувальний цикл від старту до фінішу. Сумується час обох п'ятирок однієї команди.

*Етап № 5. Розбирання та збирання вогнепальної зброї.*

Змагання цього етапу є останніми у першому дні та починаються о 17:00, а закінчуються о 19:00.

Розбирання та збирання вогнепальної зброї відбувається з трьох видів зброї: автомат Калашникова – АКС-74, кулемет Калашникова, пістолет Макарова.

Для проведення змагання ставиться три столи, на яких розташовані три зазначених види вогнепальної зброї (макети). По-командно (по три особи) учасники розбирають і збирають зброю на час, у послідовності, яка встановлена у Збройних Силах України. Загальний результат команди складається з суми хвилин і секунд, за які були виконані зазначені вправи.

Перемагає в етапі команда, яка має найменший сумований час. На цьому перший день змагань із військового хортингу закінчується.

*Етап № 6. Військовий показовий виступ.*

Змагання з військового показового виступу розпочинають другий день. Початок етапу змагань о 9:00, а завершення о 17:00.

Відведений час на один показовий виступ: для кадетів 14–15 років – до 5 хв.; для юніорів 16–17 років – до 7 хв.; для учасників від 18 років – до 10 хв.

Показовий виступ виконує команда в повному складі один раз. Послідовність виступів регламентується попереднім жеребкуванням. Основними цінностями в показовому виступі є: техніка ударів і блоків руками та ногами; техніка кидків, задушливих і больових прийомів у стійці і в партері; техніка володіння холодною імітаційною зброєю та вогнепальною не бойовою зброєю; техніка самозахисту (в тому числі за допомогою

елементів одягу та предметів побуту); володіння тактикою ведення рукопашної сутички; володіння додатковими якостями бійця військового хортингу (акробатика, сконцентрованість, координація); командний дух.

За допущені помилки під час виконання судді знімають певну кількість балів у залежності від значущості помилки. Суму знятих суддями балів віднімають від максимальної оцінки, залежно від рівня виконання (легкий, середній, високий). При цьому однотипні помилки судді фіксують лише один раз, навіть за умови їх неодноразового повторення під час виступу.

Після закінчення змагань цього етапу учасники готуються до двобоїв.

*Етап № 7. Рукопашна сутичка.*

Двобої етапу „Рукопашна сутичка“ проводяться відповідно до встановлених міжнародних правил змагань зі спортивного хортингу.

У складі команди має бути по одному учаснику в кожній ваговій категорії (дев'ять категорій) та один учасник, який виступає в абсолютній ваговій категорії – разом десять учасників у десяти двобоях. Команда, яка перемогла іншу команду, проходить у наступне коло змагань. Команда, яка прогала – вибуває. У змаганні цього етапу визначаються та йдуть у загальний залік: одне перше місце; одне друге місце; два треті місця (учасники напівфіналів); два четверті місця (учасники чвертьфіналів).

Другий день змагання з військового хортингу закінчується орієнтовно о 17:00, але загальний час проведення залежить від кількості учасників змагань, якості проведення двобоїв, організації суддівства тощо.

***Основні принципи методики навчання.***

Навчати учнів прийомів військового хортингу потрібно на всіх видах зброї (рушницях, карабінах, автоматах, ножах тощо), наявних на озброєнні підрозділів Збройних Сил України. Для вдосконалення фізичних якостей бійців у виконанні прийомів рукопашної сутички, розвитку в них потрібних у рукопашному бою якостей слід застосовувати дерев'яні рушниці або палиці з м'якими наконечниками.

Навчання технічним прийомів і способів рукопашного бою в діючій армії слід проводити на спеціальних заняттях за рахунок годин, відведених на фізичну підготовку. Подальше тренування бійця потрібно проводити на заняттях із тактичної підготовки під час вирішення конкретних тактичних завдань.

Головні елементи методики навчання технічних прийомів військового хортингу: зразковий показ прийому з коротким поясненням його призначення та техніки виконання у двобої; вивчення прийому спочатку загалом (виконати 3–5 разів); відпрацювання потрібних прийомів за елементами та усунення грубих помилок; тренування бійця в цілісному виконанні прийому (деталі прийому відпрацьовуються поступово, під час тренування).

У початковий період підготовки учнів основою методики занять є: групове вивчення; самостійне тренування (одиначне або парне) учнів у виконанні прийомів (водночас керівник почергово перевіряє кожного учня).

Одне з завдань вивчення прийомів рукопашної сутички та тренування бійця – розвиток і вдосконалення в нього вольових і фізичних якостей. Це досягається шляхом багаторазового повторення прийомів (за короткими командами, знаками, сигналами), насичення заняття елементами раптовості, несподіваності, додавання до тренувань коротких за часом, але часто повторюваних дій, що вимагають швидкості та великого напруження, чергування на заняттях різних прийомів і дій: ходьби, бігу, стрибків, метання гранат, лазіння тощо. Насамперед доцільно вивчати наступальні прийоми та дії військового хортингу, а потім пов'язані з ними захисні дії.

Після того як прийом засвоєний учнем, потрібно тренувати його у виконанні цього прийому в різних умовах і в поєднанні з раніше вивченими прийомами. У комплексному тренуванні слід чергувати виконання різних способів дій, наприклад: дії, що вимагають швидкості, – з діями, що привчають до обережності та точності; дії, що розвивають силу та витривалість, – зі спокійними та малорухомими; стрімкі дії з вигуками та криками – з діями прихованими, безшумними.

У військовому хортингу в початковий період підготовки потрібно тренувати учнів у діях, що вимагають не тривалого, але сильного напруження. Потім, коли вони отримають необхідну підготовку, вводити короткі граничні та тривалі великі напруження.

Таким чином виробляється різнобічна спеціальна військова витривалість.

Домагаючись, щоб бійці діяли тактично грамотно та обдумано, необхідно ускладнювати ситуації та завдання, наближати їх до бойових умов. З цією метою на заняттях від учнів доцільно вимагати: пересування та подолання перешкод усіма способами відповідно до ситуації на місцевості (стрімко, ведучи вогонь на ходу, а також таємно та безшумно); знищення противника насамперед вогнем (навскидку, в упор), гранатою та холодною зброєю.

Навчальна ситуація багато в чому поживляється, якщо учні, які виконують роль противника, діють активно, майстерно, зміло керують манекенами, користуються указками, тренувальними палицями, несподівано з'являються, нападають і стрімко зникають з поля бою.

### ***Організація та проведення занять.***

Досвід бойової підготовки багатьох підрозділів Федерації військового хортингу України демонструє, що навчання бійця військового хортингу доцільно проводити в формі двогодинного навчально-тренувального уроку не рідше двох разів на тиждень.

Урок фахівці проводять у такому порядку:

1. *Вступна частина (10–20 хв.).* Пояснення мети заняття. Прибуття до місця занять із вирішенням коротких завдань: пересування різними способами, подолання перешкод, дії за несподіваними командами та сигналами.

2. *Основна частина (50–70 хв.).* Вивчення нових (чергових) прийомів військового хортингу та тренування в виконанні їх у різних умовах і в різних поєднаннях (способів пересування, подолання перешкод, метання гранат, прийомів бою автоматом (карабіном, гвинтівкою); робота прикладом зброї; стрільба в упор (навчальними патронами); прийоми двобою на автоматах або палицях із м'яким наконечником; прийоми двобою ножем, підручними засобами і без зброї).

Відзначимо, що в основній частині заняття корисніше вивчати невелику кількість нових прийомів і способів (2–3), удосконалюючи вже засвоєні раніше.

3. *Заклучна частина (10–30 хв.).* Пересування, подолання перешкод, ведення вогню (навчальними патронами), метання гранат, кидок в атаку та ураження противника багнетом (прикладом, ножем однієї або декількох груп манекенів, парні та групові бої на рушницях із м'якими наконечниками (короткі епізоди бою), ходьба, повороти.

Комплексне тренування учнів у виконанні прийомів і дій у різній обстановці, на різноманітній місцевості (для розвитку військово-прикладної витривалості, швидкості дій та інших, потрібних у бою якостей). Заняття з підготовки до рукопашної сутички можуть бути організовані одночасні, змінні та змішані.

На *одночасних заняттях* із військового хортингу всі бійці підрозділу (взводу, відділення) поодиночки, парами або групами займаються тільки одним розділом підготовки до рукопашної сутички. Ця форма занять найбільш зручна в початковому періоді навчання.

На *змінних заняттях* із військового хортингу бійці одного підрозділу вивчають різні розділи підготовки до рукопашної сутички.

*Приклади проведення таких занять із військового хортингу:* перше відділення (група) вивчає прийоми бою на автоматах; друге відділення (група) – прийоми бою з ножем; третє відділення (група) – подолання перешкод; четверте відділення (група) – прийоми бою на автоматах із м'якими наконечниками.

Через 15–20 хв. (час визначає інструктор) відділення (групи) міняються місцями та починають вивчати інші прийоми. Наприкінці таких занять проводиться загальне комплексне тренування.

Описаний метод найбільше використовується в тренуванні вже підготовлених бійців військового хортингу. Його застосовують переважно в основній частині заняття.

*Змішані заняття* – це такі заняття, на яких одну частину часу учні вивчають один розділ військового хортингу, а іншу – різні розділи (зі зміною груп). Наприкінці змішаних занять також проводиться комплексне тренування.

Кожне з перелічених занять повинно проводитися за заздалегідь складеним планом, в якому зазначені: мета заняття, прийоми, що підлягають вивченню, орієнтовний час, форма одягу та необхідний інвентар. Інструктор із військового хортингу напередодні заняття ознайомлює командирів відділень (або старших груп) із планом, інструктує їх, перевіряє обладнання місця для занять, інвентар і навчальну зброю.

Основним у тренуванні є: вироблення витривалості, рухливості та автоматизму у виконанні прийомів атаки й захисних дій. Для проведення занять рекомендовано виготовити своїми силами необхідну кількість опудал, манекенів, тренувальних палиць, дерев'яних ножів, макетів зброї та гранат, а також різні варіанти простих природних перешкод і спеціальну воєнізовану смугу перешкод.

Таким чином, основна мета навчання військового хортингу – підготувати сміливого, спритного, рішучого та ініціативного бійця, який вміє знайти правильне рішення в найважчій бойовій ситуації, досконало володіє прийомами єдиноборства з противником, пересування з подоланням перешкод, стрільби з різних видів зброї та влучного метання гранати. Загальний робочий план програми військового хортингу складається з чотирьох розділів: „Прийоми бою автоматом“, „Способи пересування та подолання перешкод“, „Способи метання ручних гранат“, „Прийоми ведення двобою неозброєного з озброєним противником“. Заняття з військового хортингу в навчальних закладах проводять тренери, вчителі з фізичної культури та захисту Вітчизни, а в діючих військових частинах – підготовлені інструктори з військового хортингу, командири взводів і відділень.

**Перспективи подальших розвідок.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів військового хортингу, який втілює силу духу, волю до перемоги, вдосконалення особистості. Передбачається апробація військового хортингу на прикладі допризовної підготовки (на базі навчально-виховного комплексу м. Бровари), в якій будуть залучені професійні інструктори та викладачі.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41556>.

#### **REFERENCES**

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/41556>.

**Олексій Шило, Ігор Майборода.**

***Військово-патріотичне виховання молоді та військовослужбовців Збройних Сил України засобами військового хортингу.***

У статті „Військово-патріотичне виховання молоді та військовослужбовців Збройних Сил України засобами військового хортингу“ описано історію виникнення військового хортингу в Україні та в світі, як ефективної підготовки й самопідготовки майбутніх і діючих військовослужбовців Збройних Сил України. Звернено увагу, що одночасно з реєстрацією громадської організації „Міжнародна федерація військового хортингу“ (PUBLIC ORGANIZATION „INTERNATIONAL MILITARY HORTING FEDERATION“) була зареєстрована громадська організація „Федерація військового хортингу України“. Описано: змагальну програму військового хортингу, яка складається з семи етапів (воєнізований марш-кидок, стрільба з вогнепальної зброї, метання гранати, тактична військова медицина, розбирання та збирання вогнепальної зброї, військовий показовий виступ, рукопашна сутичка (двобій за правилами спортивного хортингу); характеристику семи етапів (воєнізований марш-кидок, стрільба з вогнепальної зброї, метання гранати, тактична військова медицина, розбирання та збирання вогнепальної зброї, військовий показовий виступ, рукопашна сутичка) змагань і орієнтовний їх розклад; основні принципи методики навчання; організація та проведення занять.

**Ключові слова:** військово-патріотичне виховання, учнівська молодь, військовослужбовці, Збройні Сили України, військовий хортинг, історична довідка, підготовка, самопідготовка, громадська організація „Міжнародна федерація військового хортингу“, змагальна програма, етапи змагань, методика навчання.

**Oleksiy Shiloh, Igor Mayboroda.**

Brovary military recruitment office (Grushevskogo str., bld 2, Kiev region, Brovary, Ukraine).

***Military-patriotic education of youth and soldiers of the Ukrainian Armed Forces by means of Horting.***

The article „Military-patriotic education of youth and soldiers of the Ukrainian Armed Forces by means of Horting“ describes the history of development of Military Horting in Ukraine and abroad as an effective training program for self-improvement for future members of the Armed Forces of Ukraine. The author pays his attention to a concurrent registration of two Non-governmental organisations „International Federation of Military Horting“ and „Ukrainian Federation of Military Horting“ (PUBLIC ORGANIZATION „INTERNATIONAL MILITARY HORTING FEDERATION“). The article provides an overview of the training program for competitions of Military Horting consisting of seven levels (military march, shooting of fire-arms, grenade throwing, tactical combat casualty care, disassembling and assembling of weapon, military demonstration performance, close fight (the fight is carried out in accordance with the rules of sport Horting). The seven levels of the competition should be accurately analysed and considered. The article provides the basic principles of teaching methods and the description of necessary means for organization and conduction of the trainings.

**Key words:** military-patriotic education, students, soldiers, the Armed Forces of Ukraine, military Horting, historical information, training, self-improvement, NGO „International Federation of Military Horting“, program of competition, competition levels, teaching methods.

**Алексей Шило, Игорь Майборода.**

***Военно-патриотическое воспитание молодежи и военнослужащих Вооруженных Сил Украины средствами военного хортинга.***

В статье „Военно-патриотическое воспитание молодежи и военнослужащих Вооруженных Сил Украины средствами военного хортинга“ описана история возникновения военного хортинга в Украине и в мире, как эффективной подготовки и самоподготовки будущих и действующих военнослужащих Вооруженных Сил Украины. Обращено внимание, что одновременно с регистрацией общественной организации „Международная федерация военного хортинга“ (PUBLIC ORGANIZATION „INTERNATIONAL MILITARY HORTING FEDERATION“) была зарегистрирована общественная организация „Федерация военного хортинга Украины“. Описаны: соревновательную программу военного хортинга, которая состоит из семи этапов (военизированный марш-бросок, стрельба из огнестрельного оружия, метание гранаты, тактическая военная медицина, разборка и сборка огнестрельного оружия, военный показательное выступление, рукопашная схватка (поединок по правилам спортивного хортинга) характеристику семи этапов (военизированный марш-бросок, стрельба из огнестрельного оружия, метание гранаты, тактическая военная медицина, разборка и сборка огнестрельного оружия, военный показательное выступление, рукопашная схватка) соревнований и ориентировочный их расписание основные принципы методики обучения, организация и проведение занятий.

**Ключевые слова:** военно-патриотическое воспитание, учащаяся молодежь, военнослужащие, Вооруженные Силы Украины, военный хортинг, историческая справка, подготовка, самоподготовка, общественная организация „Международная федерация военного хортинга“, соревновательная программа, этапы соревнований, методика обучения.



**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ  
ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І  
ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА**

---

УДК 615.851-059.2:796.85

*Ніна Зубалій,  
м. Київ*

**ОСОБЛИВОСТІ ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В  
ТРЕНІНГОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ХОРТИНГІСТІВ**

**Постановка проблеми.** У процесі професійної підготовки хортингістів у вищих навчальних закладах як майбутніх спеціалістів до практичної діяльності особлива увага має приділятися формуванню системи психологічних знань, які є основою професійної компетентності обраної спеціальності. Психологічна підготовка допомагає майбутнім бакалаврам, магістрам конструктивно оцінювати процес взаємодії між людьми, здійснювати корекцію небажаних форм поведінки, сприяти самореалізації особистості в процесі професійної діяльності. У зв'язку з цим, практична психологічна підготовка майбутніх спеціалістів розглядається як діагностично-корекційна та профілактична робота з окремими хортингістами або групою зі збереження й зміцнення їхнього психофізичного здоров'я.

Найкраще реалізувати ці завдання за допомогою розвивальної програми з психологічної підготовки хортингістів у процесі вивчення дисципліни „Групова психотерапія“, оволодіння спеціальними методиками й технологіями в процесі лекційних, практичних і лабораторних занять. Одним із психологічних факторів, що виділяється в процесі формування психологічної компетентності й позитивної мотивації ставлення хортингістів як майбутніх спеціалістів до психологічної дисципліни є поглиблення усвідомлення змісту навчального матеріалу. Для цього були підготовлені й апробовані навчально-методичні розробки з „Групої психотерапії“ і організації навчальної діяльності майбутніх спеціалістів на навчальних заняттях та під час самостійної роботи. Для підвищення професійної компетентності хортингістів найкраще застосовувати активні форми навчання, що включають тренінгову роботу з групої психотерапії в групах [4].

**Метою** даного дослідження є використання групої психотерапії у процесі тренінгової діяльності хортингістів у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Мета експериментальної розвивальної програми – сформулювати в студентів-хортингістів систему психологічних знань, умінь і навичок з групої психотерапії у тренінгових групах. Згідно цієї мети в процесі проведення навчальних, практичних, лабораторних і самостійних занять вирішувалися такі завдання: систематизувати концептуальні підходи щодо вивчення „Групої психотерапії“ та роботи в різних психотерапевтичних тренінгових групах; визначити специфічні можливості групої роботи, її вплив на розвиток самосвідомості особистості в процесі навчання; сформулювати в хортингістів сучасні уявлення про різні форми групої роботи у вищому навчальному закладі.

У результаті вивчення навчальної дисципліни „Групова психотерапія“ за розвивальною програмою хортингісти повинні знати: типи психотерапевтичних груп; форми застосування групої роботи на практиці; психологічний зміст понять „психодинаміка групи“, „згуртованість групи“, „соціальне научіння“; вимоги до особистості групоного психотерапевта; основні принципи етики в групої психотерапії. Отримані знання сприятимуть формуванню в хортингістів умінь визначати цілі групи,

роль та функції психотерапевта в групі; проводити групову сесію; встановлювати основні принципи формування терапевтичного середовища; оцінювати параметри ефективної групової саморегуляції (групову динаміку, групову згуртованість, групову напругу); визначати етапи роботи в тренінговій групі: початковий, перехідний, продуктивний, завершаючий; використовувати психотерапевтичні фактори в груповій роботі: заохочення, альтруїзм, корекцію досвіду сім'ї, удосконалення соціальних навичок, імітаційну поведінку, корегуючий емоційний досвід; здійснювати оцінювання професійних навичок у групового психотерапевта: стиль роботи, перенос, контр перенос; співпрацювати з психотерапевтом; проводити супервізорську роботу в тренінговій групі; попереджувати перешкоди в груповому процесі [6].

На першому етапі експериментальної роботи за розвивальною програмою мають розкривати змістовні аспекти тренінгу, спрямованого на розвиток професійної компетентності в тренінгових групах. З цією метою в кожній тренінговій групі готувалися свої програми з тренінгу. Наповнювалися програми конкретними психотехніками і вправами, які змінювалися з урахуванням різних факторів, а також особливостей групової динаміки в даній тренінговій групі. Тренінг розвитку професійної компетентності мав достатньо стійку узагальнену структуру, що включає обов'язкові змістовні блоки й процедурні моменти. З урахуванням цих особливостей тренінгова програма складалася з трьох взаємопов'язаних тематикою блоків. *Перший блок* присвячувався усвідомленню учасниками тренінгу деяких своїх особистих особливостей і оптимізації ставлення до себе й до своєї особистості. Він містив вправи зорієнтовані на те, щоб зфокусувати увагу хортингістів на своїй особистості, на переживаннях, думках, звичних способах поведінки, на уявленнях про самого себе. На цьому етапі ведучий ставить перед собою завдання створити в процесі проведення тренінгу такі умови й ситуації, які б могли забезпечити кожному хортингісту можливості найбільш яскраво й чітко побачити себе в дзеркалі своїх уявлень і самооцінок, а також у дзеркалі думок інших учасників тренінгової групи, оцінити свої особисті якості, прислуховуючись до своїх думок і переживань. Цьому сприяє необхідність постійної вербалізованої рефлексії своїх думок і переживань. Після цього в учасників тренінгової групи починають руйнуватись звичайні стереотипи від неадекватного самосприйняття, коли ставляться під сумнів системи оцінок і самооцінок, які відкривають несподівані сторони свого „Я“. Збудження і підйом, скованість і подавленість характерні для людини в рольовій грі, пов'язані перш за все з перетворенням свого „Я“ в іншу соціальну форму, порушенням звичайної самототожності (особистої визначеності), необхідністю проявити активну уяву і конструювання нового варіанту своєї особистості, підкріпивши його відкритими для спостереження діями.

*Другий блок* був спрямований на усвідомлення хортингістами тренінгової групи себе в системі професійного й особистого спілкування і оптимізацію міжособистісних ставлень з колегами, адміністрацією й членами своєї сім'ї. При цьому особлива увага приділялася розвитку психологічних можливостей особистості, її перцептивних і комунікативних здібностей, усвідомленню звичних способів спілкування, аналізу помилок у міжособистісній взаємодії. Велике значення в цьому блоці надавалося системі прийомів невербальної комунікації, тренінгу, сенситивності, відпрацюванню навичок оптимального спілкування. Хортингісти тренінгової групи знайомляться з прийомами налагодження ділової взаємодії і спілкування з колегами по навчанню, роботі та діловими партнерами. Цим цілям служить використання великої кількості невербальних технік, а також рольових і організаційно-діяльнісних ігор. При цьому учасники тренінгової групи знайомляться із способами психологічної прихильності до партнера по спілкуванню і методиками ефективного використання метаморалі в спілкуванні, що використовується в нейро-лінгвістичному програмуванні [5].

Третій блок зорієнтовувався на усвідомлення хортингістами тренінгової групи себе в системі професійної діяльності й оптимізацію ставлення до цієї системи. На цьому етапі основний акцент робився на закріплення нових поведінкових партернів, відпрацювання умінь самоаналізу професійної діяльності, а також способів вивільнення свого творчого потенціалу. Учасникам тренінгу давалося завдання, наприклад „зняти“ фільм або поставити спектакль. А інколи їм пропонувалося „написати“ роман або поставити балет. Виконання подібного завдання було не тільки дійовим засобом єднання тренінгової групи й реалізації творчих можливосте кожного учасника тренінгу, але й свого роду діагностичним прийомом, який дозволяв судити про зміни в поведінці учасників тренінгу про те наскільки їм вдалося зняти маску ментора-педагога і розкрити своє творче „Я“.

На другому етапі експериментальної роботи за розвивальною програмою розкривалися змістовні аспекти групової арттерапевтичної техніки, спрямованої на розвиток у хортингістів професійної компетентності й арттерапевтичних умінь у групах. Заняття арттерапією проводилися в гештальт-групах, групах самопідготовки, групах підтримки, екзистенціальних групах і групах орієнтованих на процес. Основними видами арттерапії були терапія мистецтвом, фітотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, музикотерапія, ігротерапія, квітковотерапія, фототерапія, відеотерапія та інші. Основними спекторами проблем, при вирішенні яких використовується техніка арттерапії можуть бути: внутрішньоособисті й міжособисті конфлікти, кризові стани, екзистенціальні та вікові кризи, травми, втрати, постстресові розлади, невротичні розлади, психосоматичні розлади, розвиток цілісності особистості, розвиток креативності, виявлені особисті сенси буття тощо.

В арттерапії пропонувалися різні заняття зображувального й художньо-прикладного характеру (малювання, графіка, живопис, мозаїка, батік; різні зайняття з підготовки виробів із рослин, тканини, бісеру, шкіри та інші). Даний вид арттерапевтичної техніки спрямований на більш точне вираження переживань пацієнтом у групі. Особливого значення набувала робота з арттерапії у колективі. Спільна діяльність допомагала глибше пізнати світ у системі „я та інші“, долати внутрішні кризові стани, стреси, фрустрацію, сприяла моделюванню адекватних варіантів адаптації. Арттерапевт надавав учасникам групи необхідні інструменти, матеріали (фарби, глину, пісок, камінці, папір, матеріали з тканин, шкіри, рослин та інше).

На перших групових заняттях з арттерапії хортингісти вчилися долати опір пацієнтів. У процесі інформаційного етапу роботи також проводилося ознайомлення пацієнтів з основами техніки зображувального мистецтва, відвідування музеїв, виставок, організовувалися бесіди про творчість художників різних стилів. На цьому етапі також обговорювалися теми, що охоплювали різні аспекти життя пацієнтів або групи: минуле й теперішнє уявлення про себе, мої проблеми, чого я боюсь, мій життєвий шлях; майбутнє пацієнта, цілі, сценарії життя; ставлення до групи, що я даю групі, портрети членів групи. При тривалій груповій діяльності в її членів зростало групове спілкування, розвивалося почуття групової єдності. Обговорення робіт відбувалося після завершення виготовлених членами групи різних виробів. Під час обговорення результатів роботи психотерапевт стимулював дискусії і використовував інформацію виходячи з особливостей поведінки членів групи.

На другому етапі реалізації розвивальної програми хортингісти також оволодівали технікою занять тренінгу вмінь, спрямованого на розвиток у студентів професійної компетентності. Автор розробки цього тренінгу А. А. Осипова зазначає, що основними елементами техніки тренінгу вмінь є: оцінка впевненості в собі, репетиція поведінки, тренінгова релаксація, перебудова переконань, домашня робота. Оцінка впевненості в собі здійснювалася з допомогою різних опитувальників. Найпоширенішим серед них є опитувальник, що складається з 30 запитань. Упевнена поведінка

виражається в умінні звернутися з проханням до іншої людини так, щоб не образити її і не принизити себе або тактично відмовити в її проханні. Компонентами впевненого прохання або відмови можуть бути не тільки слова, а й жести, міміка, поза. Впевненість у собі заохочується спілкуванням і веде до росту самоповаги. Для того, щоб бути впевненим у собі необхідно також знати свої права й бути наполегливим. Виділяються шість типів утверджень, що виражають упевненість у собі: просте або базове, емпатичне, зростаюче, конфронтуюче, монологічне й переконуваче. Для кожного з них також існують методики, які виражають упевненість у собі учасника тренінгу [3].

Важливим елементом техніки тренінгу вмінь є репетиція поведінки хортингістів, методика якої спрямована на рольове програвання життєвих ситуацій. Як правило, воно починається з нескладних ситуацій, актуальних для більшості учасників тренінгу. Поступово група наближається до програвання більш складних ситуацій у рольових іграх, які нагадують психодраму, але відрізняються від неї кінцевою метою. Адже кінцевою метою психодрами є інсайт і катарсис. Метою ж рольової гри в групі тренінгу вмінь є вироблення оптимального, ґрунтованого на впевненості в своїй поведінці в тій чи іншій ситуації. Ключовими компонентами репетиції поведінки хортингістів є моделювання, інструктаж і підкріплення. Модулювання спрямоване на формування кращого способу поведінки кожного учасника групи тренінгових вмінь у конкретно розіграній ним ситуації. Інструктаж передбачає також участь керівника групи, який допомагає учасникам порадами, зв'язками й підтримкою знайти оптимальний вихід із складної ситуації. Підкріплення включає заохочення або покарання, яке стимулює правильну поведінку учасників тренінгової групи в розігруючій ситуації. Найкращою формою заохочення й покарання є одобрення або неодобрення тієї чи іншої форми поведінки активного хортингіста всією групою або її керівником. Методика репетицій поведінки, зазначає автор, може бути умовно розділена на такі етапи: постановка завдання, що визначає поведінку, яка потребує корекції і тренажу; інструктаж і навчання учасників виконання сценарію запланованої ситуації; розігрування ситуації; моделювання бажаної поведінки учасників тренінгової групи; відпрацювання оптимальної поведінки протягом усього заняття; отримання зворотнього зв'язку щодо поведінки активних учасників розігрованої сцени після заняття, яке обговорюють інші учасники тренінгової групи [3].

Хортингістів тренінгу вмінь з метою перебудови переконань також навчають методу релаксації. Він може застосовуватися самостійно для зняття емоційного напруження, тривоги, які виникають у складних ситуаціях. Учасникам пропонують закрити очі й мислено уявити ситуацію, яка викликає в них страх і тривогу. Як тільки емоційне напруження, викликане уявою, досягне високого рівня, учасникам пропонується перекрити мислену уяву й розслабитися, що приносить їм спокій. Тренування учасників тренінгу починається з показу сцен, що викликають легке хвилювання, й закінчується сценами, які супроводжуються вираженим психічним дискомфортом, тривогою й страхом. Вправа вважається відпрацьованою лише в тому випадку, коли учасник під час мисленого уявлення всієї ієрархії психотравмуючих сцен не відчує тривоги й хвилювання. Важливим етапом релаксаційного тренінгу є перенесення його з лабораторних умов у повсякденне життя. Відчуття тривоги, хвилювання та їх зменшення під час тренувань об'єктивізується такими показниками, як частота пульсу, дихання тощо. Перебудова переконань учасників тренінгу починається з атак на установки й переконання, якими клієнт керується в своєму житті, але які є для нього ірраціональними й ведуть до психологічного дискомфорту [3].

Складовою тренінгу вмінь є домашня робота, яка сприяє перенесенню сформованих у групі нових поведінкових навичок у повсякденне життя. Для цього хортингісту пропонується вести щоденник, де б він записував ситуації, під час вирішення яких відчував утруднення. В подальшому ці ситуації можна було програвати

в групі. Крім того, учасник тренінгу отримував домашнє завдання, виконати яке він міг лише під час участі в якій-небудь конкретній ситуації, що викликала в нього страх або невпевненість у собі. На наступному занятті цей учасник повинен розповісти групі про свою поведінку під час виконання домашнього завдання. Якщо завдання, на думку керівника групи, було виконано неправильно, то його ще раз програють у групі, змодельовавши при цьому оптимальний варіант ситуації. Таким чином, група тренінгу вмінь не обмежується тренінгом упевненості в собі. Він використовується для тренінгу правильних взаємовідносин у сім'ї, особливо з метою нормалізації взаємовідносин батьків з дітьми, для контролю за емоціями, за нормалізацію інтимних стосунків. Група тренінгу також сприяла усвідомленню нормалізації поведінки й більш адекватної самооцінки особистості, що займається в тренінговій групі з метою підвищення професійної підготовленості [3].

На третьому етапі експериментальної роботи за розвивальною програмою розкривалися форми самостійної роботи, спрямованої на розвиток у хортингістів професійної компетентності. При цьому самостійна робота розглядається як ефективна форма навчальної роботи за програмою дисципліни „Групова психотерапія“, для якої характерне те, що студентам пропонуються навчальні завдання та рекомендації для їх виконання; робота проводиться без безпосередньої участі викладача, але під його керівництвом; виконання роботи вимагає від хортингіста самостійного орієнтування в навчальному матеріалі й розумового напруження. Під час самостійної роботи хортингістів у якості мотивації до її виконання була відносна свобода діяльності при виконанні навчальних завдань, радість самопізнання навчального матеріалу, бажання перевірити себе, свої сили й підготовленість, а також усвідомлення відповідальності. Самостійна діяльність передбачала умотивовані й усвідомлені дії студента, які завершувалися певним результатом. Разом із тим, необхідним було опосередковане керівництво з боку викладача самостійною діяльністю студента: пояснення мотиву й мети самостійної роботи; проектування самостійної роботи з визначенням її плану, структури й кінцевого результату; надання допомоги студенту у вигляді навідних запитань, підказок, виправлень, уточнень завдань і отриманих результатів; здійснення викладачем контролю за результатами та практичним їх застосуванням у процесі вивчення групової психотерапії.

Підвищенню професійної компетентності в студентів-хортингістів під час вивчення дисципліни „Групова психотерапія“ сприяло застосування різних видів самостійної роботи. Навчальна самостійна робота студентів ґрунтувалася на вивченні нового матеріалу. Тому застосування на заняттях самостійної роботи було різним: окремі студенти виконували самостійну роботу з метою актуалізації знань, необхідних для засвоєння нового матеріалу з групової психотерапії, після чого викладач повідомляв їм нову тему для вивчення; для інших студентів створювалися оптимальні умови для самостійної роботи в групах, паралельного використання індивідуальної самостійної роботи та групової діяльності студентів. Використання в процесі вивчення предмета „Групова психотерапія“ різних форм самостійної роботи хортингістів потребувало дотримання таких умов: створення належних організаційно-методичних умов для різних видів самостійної роботи хортингістів; диференціація завдань відповідно рівню знань, умінь і навичок хортингістів з дотриманням доступності до виконання навчальних завдань; урахування індивідуальних і психологічних особливостей хортингістів, їхніх здібностей, інтересів і нахилів; здійснення викладачем систематичного контролю за виконанням різних видів самостійної роботи хортингістів, з наданням їм необхідної допомоги; перспективним у впровадженні у вищих навчальних закладах самостійної роботи є перехід від контролю викладача до самоконтролю своєї роботи студентами. Дотримання у навчально-виховному процесі цих організаційно-методичних умов

позитивно впливає на формування в студентів-хортингістів професійної компетентності, що є основою підвищення їх конкурентоздатності на сучасному ринку праці.

Таким чином, можна зробити наступні **висновки**: поглиблене вивчення дисципліни „Групова психотерапія“ сприяло формуванню в студентів-хортингістів професійної компетентності, позитивного ставлення до навчальної і тренувальної діяльності, позитивної мотивації до самостійної роботи та психологічної підготовки під час навчання у вищому навчальному закладі. В результаті вивчення цієї дисципліни більшість майбутніх спеціалістів усвідомили, що різнобічна психологічна підготовка є основою ґрунтового самопізнання внутрішнього індивідуального світу та самореалізації себе в складних проблемних ситуаціях, формування успішної креативної особистості, що визначає образ конкурентоздатного професіонала з високим рівнем професійної компетентності, психологічної і фізичної підготовленості.

**Перспективи подальшого дослідження** будуть присвячені для використання новітніх методик, які експериментально перевірені в теорії та методики виховання для збільшення ефективності тренінгової діяльності хортингістів у вищих навчальних закладах.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 512 с.
4. Практична психологія: навч.-метод. комплекс / В. І. Бондар. Н. П. Зубалій, В. М. Махінов, С. В. Страшко та ін. [за ред. Н. П. Зубалій]. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 771 с.
5. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб., 2000. – 574 с.
6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навчальний посібник / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

### **REFERENCES**

1. Bekh, I. D., & Chorna, K. I. (2014). *Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [Program of Ukrainian patriotic education of children and student youth]. Kyiv.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Hortyng – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting -national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda.
3. Osipova, A. A. (2002). *Obshchaia psikhokorreksyia* [General psychocorrection]. Moscow: TTs Cfera.
4. Bondar, V. I., Zubalii, N. P., Makhinov, V. M., & Strashko, S. V. et al. (2012). *Praktychna psykholohiia* [Practical psychology]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
5. Yalom, I. (2000). *Teoriia i praktika gruppovoi psikhoterapii* [Theory and practice of group psychotherapy]. Saint-Petersburg.
6. Yatsenko, T. S. (2004). *Teoriia i praktyka grupovoi psikhokorreksii: Aktyvne sotsialno-psykholohichne navchannia* [Theory and practice of group psychocorrection. Active social-psychological education]. Kyiv: Vyshcha shkola.

**Ніна Зубалій.**

***Особливості групової психотерапії у тренінговій діяльності хортингістів.***

*У статті розкривається методика вивчення групової психотерапії у тренінговій діяльності студентів, що займаються у вищих навчальних закладах національним видом спорту України – хортингом. Підвищенню професійної підготовленості студентів-хортингістів під*

час вивчення групової психотерапії сприяло застосування різних форм самостійної роботи з дотриманням таких умов: створення належних організаційно-методичних умов для різних видів самостійної роботи хортингістів; урахування індивідуальних і психологічних особливостей хортингістів, їхніх здібностей та інтересів; диференціація завдань відповідно рівню знань, умінь і навичок з дотриманням доступності до виконання тренінгових завдань; здійснення викладачем систематичного контролю за виконанням різних видів самостійної роботи хортингістів з наданням їм необхідної допомоги. Дотримання цих організаційно-методичних умов позитивно впливає на формування в студентів-хортингістів професійної компетентності, що є основою підвищення їх конкурентоздатності в сучасних умовах.

**Ключові слова:** *групово психотерапія, тренувальна діяльність, хортинг, психологічні особливості, хортингісти, самостійна робота, тренінг, професійна компетентність, тренінгова група, команда, тренер, рольова гра, домашні завдання, групова діяльність.*

**Nina Zubalii.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Peculiarities of Group Psychotherapy in Training Activities of Horting Sportsmen.***

*The article deals with the methodology of studying group psychotherapy in training activities of students that go in for the national sport of Ukraine – horting at higher educational institutions. In order to increase the level of professional preparedness of students-horting sportsmen during studying group psychotherapy, different forms of independent work can be used under such conditions: creation of proper organizational-methodical terms for various independent work of horting sportsmen; taking into account the individual and psychological features of horting sportsmen, their abilities and interests; differentiation of tasks according to the level of knowledge and skills, provided the approach to training tasks performance is free; the teacher's systematic control over different kinds of independent work performed by horting sportsmen, and rendering aid needed by them. The adherence to these conditions has a positive impact on formation of professional competence of students-horting sportsmen, which is the basis of their contestability in contemporary circumstances.*

**Key words:** *group psychotherapy, training activity, horting, psychological peculiarities, horting sportsmen, independent work, training, professional competence, training group, team, coach, role game, home task, group activities.*

**Нина Зубалий.**

***Особенности групповой психотерапии в тренинговой деятельности хортингистов.***

*В статье раскрывается методика изучения групповой психотерапии в тренинговой деятельности студентов, занимающихся в высших учебных заведениях национальным видом спорта Украины – хортингом. Повышению профессиональной подготовленности студентов-хортингистов во время изучения групповой психотерапии способствовало применение различных форм самостоятельной работы с соблюдением таких условий: создание надлежащих организационно-методических условий для различных видов самостоятельной работы хортингистов; учет индивидуальных и психологических особенностей хортингистов, их способностей и интересов; дифференциация заданий соответственно уровню знаний, умений и навыков с соблюдением доступности до выполнения тренинговых задач; осуществление систематического контроля преподавателем за выполнением различных видов самостоятельной работы хортингистов с оказанием им необходимой помощи. Соблюдение этих организационно-методических условий положительно влияет на формирование у студентов-хортингистов профессиональной компетентности, что является основой повышения их конкурентоспособности в современных условиях.*

**Ключевые слова:** *групповая психотерапия, тренировочная деятельность, хортинг, психологические особенности, хортингисты, самостоятельная работа, тренинг, профессиональная компетентность, тренинговые группа, команда, тренер, ролевая игра, домашние задания, групповая деятельность.*

## ФІЛОСОФСЬКІ ПОГЛЯДИ НА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі в Україні існують такі найактуальніші проблеми: складне соціально-політичне й економічне становище українського суспільства, порушення територіальної цілісності країни, проведення збройних акцій терористів у східних регіонах нашої держави, що зумовлює потребу держави в патріотично налаштованих захисників Вітчизни, й відсутністю в державі ефективної системи військово-патріотичного виховання підростаючого покоління. У зв'язку з цим проблема сучасних тенденцій розвитку хортингу потребує філософського осмислення як нової стратегії національно-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді.

Для кожного народу поняття „виховання дітей та молоді“ поєднується з поняттями: „родина“, „батьки“, „мала вітчизна“, „Батьківщина“, „патріотизм“ тощо, що мають велике значення та впливають на формування загальної національно-патріотичної свідомості всієї нації. Так, Е. Єрьоменко (один із засновників хортингу – Національного виду спорту України, президент Всесвітньої федерації хортингу), автор методичного посібника „Хортинг – національний вид спорту України“ у розділі 11 „Філософія хортингу та його виховна система“ розкриває виховний потенціал хортингу через виникнення та базові засади філософії хортингу; бойове мистецтво хортинг як філософська категорія; стати на Шлях особистого щасливого, гідного та цікавого життя, де панує повага, вдячність, благородність, добро, справедливість тощо; світоглядне знання про сенс життя; феномен шляху самовдосконалення; бути собою; його величність Вчитель; внутрішня робота над собою; внутрішній стиль хортингу; совість – вищий суддя; успіх і скромність; сутність поваги, ввічливості та вдячності; гармонія тіла та духу [2, с. 604–646]. Він пише, що визначення філософських аспектів українського національного виду спорту хортинг як бойового мистецтва ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття своїх особистих талантів людини, тренування свого духу і тіла не тільки для своєї користі, навіть у самому прекрасному її вираженні, а головне, щоб стати корисним українському суспільству і державі, людям, які живуть навколо, задля того, щоб робити світ біля себе гармонійним і досконалим, додавати у розвиток суспільства своїх неповторних особистих внесків, а у загальному розумінні цього питання – стати гармонійною позитивною особистістю, яка живе у гармонії з природою та своїм внутрішнім світом... Таким чином, одне з головних завдань тренування у хортингу – виховання моральних і вольових якостей особистості, які сприятимуть вибору вірного життєвого шляху. „Сила і Честь!“; – у двох коротких словах прийнятого девізу хортингу закладена велика і непереможна формула сучасного самовиховання і загартування характеру та філософія стародавнього вчення, перевіреного часом, яке повинно служити на користь людям [2, с. 604, 606].

**Мета статті** – висвітлення сучасних тенденцій розвитку хортингу, як ефективного засобу національно-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Слово „хортинг“ походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так фактично почалася історія військово-політичного центру з національно-патріотичного виховання.



У наші дні слово Хортиця асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство „Хортинг“ символічно названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких поєдинків – Кола козаків „хорт“, у який вони збиралися для виявлення найсильніших і на честь самого великого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру і місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

З часів козацтва минуло декілька століть, проте на цих землях й на сьогодні відроджуються і розвиваються приватні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль в цьому грає генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося. Тому сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями і віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному любительському і професійному напрямках, визнаний в Україні національним видом спорту.

Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система була спрямована на виключно природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрьоменко – випускник Дніпропетровського Державного інституту фізичної культури кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики та Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України, засновник українського національного виду спорту хортинг, Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, народжений у м. Дніпродзержинському Дніпропетровської області на землях Придніпров'я, де споконвіку поважали та передавали з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорізького.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та етнографічні матеріали можна констатувати, що на Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це було зумовлено тим, що: запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей; свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці; одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг „істинного“ запорожця була його фізична підготовленість; у січових школах і школах джур було запроваджено посилене фізичне виховання дітей; існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

Проблема сучасних тенденцій розвитку хортингу потребує філософського осмислення як соціального явища в складний період становлення та розвитку українського суспільства. Основними причинами виникнення проблеми підвищення ефективності військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді є питання існування української нації в складних сучасних умовах. На карту поставлено бути чи не бути нам українцям володарями своєї долі на рідній землі в своїй державі в умовах нестабільності суспільного життя, порушення територіальної цілісності України, проведення збройних акцій терористів у східних регіонах нашої держави.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу [1; 2, с. 6–8; 3].

Професійний тренер із хортингу будує заняття на основі сучасних методик, які полягають не тільки в оволодінні технікою нанесення ударів та виконання кидків. Не

менша увага приділяється розвитку м'язів, зв'язок, суглобів, загальній фізичній підготовці, прийомам самооборони, а також виховним та філософським аспектам. Викладання хортингу відбувається способом передачі знань за допомогою комплексу навчально-виховних та навчально-тренувальних занять. Викладач хортингу повинен бути фахівцем, здатним розвинути в своїх учнях особливі фізичні і духовні якості, мати докладні знання предмету, який він викладає. Знання викладача хортингу повинні базуватися на широкому знанні теоретичних відомостей і особистому досвіді практичного застосування техніки прийомів. Викладацька діяльність являє собою невід'ємну складову частину на багаторічному шляху у бойовому мистецтві хортинг. Взаємовідносинами викладача і учня підживлюється сам дух хортингу. Своєю багатою історією і культурою хортинг зобов'язаний саме тому, що традиційні знання постійно і безперервно передаються від досвідчених тренерів до учнів, від одного покоління спортсменів та фахівців до іншого. Досвідчені майстри хортингу високо цінують міцні зв'язки між вчителями та учнями. Часто тільки після досягнення такого рівня підготовки, який дає право на викладання, учень вперше всерйоз замислюється про те, наскільки талановитий його тренер. Тільки тоді він починає усвідомлювати, що з блискучого бійця і прекрасного майстра зовсім не обов'язково повинен вийти справжній Вчитель. Не маючи достатнього досвіду у всіх різноманітних напрямках хортингу як бойового мистецтва, складно буде ефективно вчити своїх послідовників. Тренер повинен бути широко освіченою і різнобічною людиною, яка володіє глибокими знаннями з усіх аспектів своєї професійної діяльності, оскільки всі бойові та оздоровчі народні традиції та багатовікову мудрість, накопичену в хортингу, можна досягнути лише за довгі роки наполегливої щоденної роботи. Викладацькі методики кожного тренера хортингу визначаються його стилем життя, характером роботи, особистою культурою, особистісними якостями і індивідуальним спортивним досвідом. А це означає, що різноманітних методик може бути рівно стільки ж, скільки існує вчителів. Однак у викладацькій діяльності з хортингу є і загальні обов'язкові принципи, застосовуючи які тренер-викладач може зробити свою працю максимально ефективною. Викладання можна вважати одночасно і мистецтвом, і наукою. Розгляд його як мистецтва припускає, що, оскільки викладання являє собою передачу знань від людини до людини, на перші місця повинні висуватися гнучкість підходу, моральні цінності та емоційна участь. Відповідно ж до наукової точки зору, викладання є впорядкованим процесом і, щоб бути успішним, воно має підкорятися певним науковим принципам та правилам. Найкращі результати у навчальному процесі досягаються при збалансованій комбінації цих двох підходів. Жорсткий навчальний план і вимоги дисципліни, пом'якшені гнучкістю тренера-викладача і його уважним ставленням до потреб своїх вихованців, створюють найбільш сприятливу обстановку для ефективної передачі знань.

Кожна людина починає займатися хортингом, керуючись власними причинами і мотивами: одні прагнуть завойовувати найвищі титули на змаганнях, інші хочуть розвинути впевненість у своїх силах і знайти внутрішній світ. Тому тренер гуртка хортингу повинен мати здатність викласти своїм учням всі аспекти досліджуваного мистецтва, враховуючи разом із тим і індивідуальні потреби кожного зі своїх вихованців. Для цього необхідно мати докладний і ґрунтовний навчальний план. Все, що повинно бути викладено учням, має бути взаємопов'язане і спрямоване на досягнення ними поставлених перед собою цілей. Кожен етап навчальної програми повинен відрізнятися фізичним і духовним прогресом вихованців всіх вікових категорій.

Також на сучасному етапі постає проблема становлення молодих юнаків як справжніх чоловіків. Недостатні знання батьків, вплив комп'ютерних технологій, оточення, відвідування секцій, в яких програма та самі наставники не відповідають сучасним вимогам та розвитку молоді – все це дає негативний вплив на формування молодого хлопця, як дорослого чоловіка, воїна, козака. Яким же повинен бути цей воїн?

З найдавніших часів ми бачимо, що чоловік відрізнявся силою, неабиякими морально-вольовими якостями, розумом та вмінням мислити, любов'ю до Батьківщини та сім'ї, непохитним характером. Хортинг має на меті виховати саме таких справжніх козаків, котрі зможуть відстояти честь та неподільність своєї країни та родини. Виконати це непросте завдання можливо, якщо всі майстри, тренера та наставники хортингу згуртуються задля досягнення мети, а саме:

- потрібно проводити пояснюючі та виховні зустрічі в школах та університетах з учнями всіх вікових категорій;
- хортинг повинен бути в шкільній на університетській програмі як основний урок для більшої допомоги учням у розумінні його цінностей;
- потрібно частіше проводити показові виступи та запрошувати на них дітей разом з батьками для наочної демонстрації техніки та навиків, які можуть досягти діти та дорослі займаючись хортингом;
- можливі також проведення бесід з батьками учнів, під час яких компетентні наставники розповідали б їм про основні проблеми у вихованні та можливість їх вирішення шляхом занять хортингом;
- введення тренувань з хортингу в ДЮСШ, що значно допомогло б в розвитку хортингу, а також створило б нові робочі місця для тренерів з хортингу;
- проведення міжшкільних змагань із хортингу для закріплення вивченого в школі, а також в університетах;
- введення занять з хортингу у військові ліцеї, що покращило б рівень підготовки молодого покоління;
- проведення літніх таборів із виїздом у гори або за межі міста для кращого пізнання та сконцентрованості дітей під час занять, які дадуть можливість більш глибоко оцінити мораль та вчення хортингу;
- проведення одноденних виїздів із своїм класом або групою під час навчального року.

Важливість таких виїздів в тому, що міняючи атмосферу діти відпочивають, а також пізнають новий світ тренувань разом з кваліфікованим тренером, що викликає найбільший інтерес до виду спорту у дітей особливо молодшого шкільного віку.

Ось такі основні завдання дадуть значний „стрибок“ уперед у розвитку сучасного хортингу. Потрібно діяти спільно з учнями та батьками, а тренерам підвищувати свою кваліфікацію, і тільки тоді можливо досягти вагомих результатів та цілей.

На сучасному етапі хортинг розвивається відповідно до вимог молодого населення України. Національний вид спорту виховує дітей та юнаків у воєнно-патріотичному дусі. Хортинг вчить молоде населення любити Батьківщину та сім'ю, завжди бути готовими стати їх захист. Важливими є підготовка кваліфікованих фахівців та тренерів з хортингу. Основна частина розвитку припадає саме на тренера-викладача, задача якого правильно, змістовно та зрозуміло для дітей доносити основні цінності національного виду спорту, його мораль, технічну базу та філософію. Але не менш важливим пунктом є виховання батьків, адже основний світогляд та моральні цінності формуються саме у сім'ях.

**Висновок:** впровадження хортингу в загальноосвітні та вищі навчальні заклади освіти як ефективного засобу фізичного загартування та національно-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді є необхідною умовою у створенні ефективної системи військово-патріотичного виховання підростаючого покоління та захисту Вітчизни.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть присвячені впливу національних свят на проведення змагань із хортингу різного рівня, як ефективного засобу національно-патріотичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.

**REFERENCES**

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Informatsiina dovidka: vyd sporty khortyng* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.

**Ігор Капура.**

**Філософські погляди на сучасні тенденції розвитку хортингу.**

У статті „Філософські погляди на сучасні тенденції розвитку хортингу“ проаналізовано основні проблеми питання, а саме: виховання дітей та молоді, допомога батькам, введення хортингу як основного уроку в школах та вищих навчальних закладах. Встановлено: 1) необхідність введення хортингу як частину навчального плану. Такий метод допоможе учням та батькам більше дізнатися про національний вид спорту, пізнати цінності та історію хортингу, а також відпрацьовувати базову техніку на практичних заняттях; 2) проведення літніх та однокласних таборів, що сприятиме зближенню тренера та учнів, більш глибокому освоєнню культури та філософії хортингу, а також розвитку самостійності та відповідальності один за одного; 3) не менш важливими є батьківські збори, де досвідчені фахівці та педагоги зможуть в повній мірі пояснити батькам, що потребує сучасна дитина, що вона відчуває та переживає, які помилки допускають в сім'ях. Під час таких зборів фахівці зможуть розказати та навести приклади як заняття з хортингу можуть допомагати у вихованні та розвитку дитини; 4) основою досягнення мети та виховання дітей в правильному напрямку є тренер-викладач, від якого залежить все. Тренер повинен поєднувати в собі неабиякі лідерські та організаційні якості, він має відчувати кожного учня та встановлювати зв'язок із батьками та дітьми. Найголовнішим є звичайно ж компетентність та самовіддача. Тільки з поєднанням усіх аспектів можливо виховати справжніх воїнів в умовах сучасності, над чим повинен активно працювати кожен, хто обрав нелегкий, але вірний шлях – хортинг.

**Ключові слова:** виховання, хортинг, навчання, діяльність, поведінка, педагоги, психологи, батьки, спорт, сучасність, розвиток, діти, молодь, школа, вищі навчальні заклади, літні та однокласні табори, батьківські збори.

**Ihor Kapura.**

Mukachevo children and youth sports school „Spartak“ (Duhnovycha str., bld. 93, Mukachevo, Ukraine).

***Philosophical views on current trends of Horting development.***

*In the article „Philosophical views on current trends of Horting development“ the author provides the analysis of the main problematic questions, namely: education of children and youth; assistance to parents; implementation of Horting as a general lesson in public schools and universities. The author assumes: 1) There is a need of implementation of Horting as a part of the academic program. This method will help students and their parents to learn more about the national sport, to know the values and history of Horting and to train the basic techniques while working on the lessons; 2) Organization of the Summer and One-day Camps that will contribute to closer recognition and cooperation between the coach and the students, to better knowledge of Horting culture and philosophy and further development of self-determination and responsibility for each other; 3) Teachers-Parents meetings also plays a significant role, when the experienced professionals and educators can fully explain to parents the needs of modern children, their feelings and experiences, the mistakes made in families. During these meetings the teachers can tell and give examples of how classes of Horting may help in education and development of children characters; 4) The basement for goals achieving and education of children in the right manner is the coach, everything depends on him. The coach should have the outstanding leadership and management skills, he should feel each student and to establish communication with parents and their children. Competence and dedication has the most importance. Only combination of all aspects allows the upbringing of real soldiers in nowadays conditions. Everyone, who has chosen such a difficult but the right way f self-development as Horting, should be active and work hard.*

**Key words:** *education, Horting, teaching, activity, behaviour, teachers, psychologists, parents, sport, modernity, development, children, youth, school, higher school, Summer and One-day camps, teachers-parents meetings.*

**Игорь Капура.**

***Философские взгляды на современные тенденции развития хортинга.***

*В статье „Философские взгляды на современные тенденции развития хортинга“ проанализированы основные проблемы вопроса, а именно: воспитание детей и молодежи, помощь родителям, введение хортинга как основного урока в школах и высших учебных заведениях. Установлено: 1) необходимость введения хортинга как часть учебного плана. Такой метод поможет ученикам и родителям больше узнать о национальном виде спорта, узнать ценности и историю хортинга, а также отрабатывать базовую технику на практических занятиях; 2) проведение летних и однодневных лагерей, что будет способствовать сближению тренера и учеников, более глубокому освоению культуры и философии хортинга, а также развитию самостоятельности и ответственности друг за друга; 3) не менее важны родительские собрания, где опытные специалисты и педагоги смогут в полной мере объяснить родителям, что требует современный ребенок, что он чувствует и переживает, какие ошибки допускают в семьях. Во время таких собраний специалисты могут рассказать и привести примеры как занятия по хортингу могут помочь в воспитании и развитии ребенка; 4) основой достижения цели и воспитания детей в правильном направлении является тренер-преподаватель, от которого зависит все. Тренер должен сочетать в себе незаурядные лидерские и организационные качества, он должен чувствовать каждого ученика и устанавливать связь с родителями и детьми. Самое главное конечно же компетентность и самоотдача. Только с сочетанием всех аспектов, можно воспитать настоящих воинов в условиях современности, над чем должен активно работать каждый, кто выбрал нелегкий, но верный путь – хортинг.*

**Ключевые слова:** *воспитание, хортинг, обучение, деятельность, поведение, педагоги, психологи, родители, спорт, современность, развитие, дети, молодежь, школа, высшие учебные заведения, летние и однодневные таборы, родительские сборы.*

**ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ –  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ**

---

УДК 796.85-057.874:351.74

*Віталій Івашковський,  
м. Київ*

**УМОВИ УСПІШНОСТІ ДІЙ ЮНИХ ХОРТИНГІСТІВ – МАЙБУТНІХ  
ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Актуальність.** Рівень сформованості ціннісного ставлення до іншої особистості, до власного здоров'я означає поважання різноманітності культур народів світу, сприйняття та розуміння форм самовираження та самовиявлення людської особистості. Формуванню такої поведінки сприяють знання, відкритість, спілкування та свобода думки, совісті, переконань. Це не тільки моральний обов'язок, а й політична та правова потреба, це те, що уможливило досягнення миру, сприяє переходу від культури війни до культури миру. Ціннісне ставлення до особистої життєдіяльності – насамперед активна позиція, що формується на основі визнання універсальних прав і основних свобод людини, яка не може бути виправданням за посягання на її основні цінності. Поважання прав людини під час спортивних заходів, виявлення правилодоцільної поведінки не означає терпимого ставлення до соціальної несправедливості, відмови від своїх або прийняття чужих переконань. Це означає, що кожен може дотримуватись своїх переконань і визнає таке саме право за іншими; люди за природою своєю відрізняються зовнішнім виглядом, становищем, мовою, поведінкою та мають право жити в мирі та зберігати свою індивідуальність; погляди однієї людини не можуть бути нав'язані іншим.

Виховання є найефективнішим засобом запобігання проявам нетерпимості. Виховання у дусі правилодоцільності починається з прищеплення людям знань про їхні права та свободи з метою забезпечити їх реалізацію та зміцнити прагнення кожного до захисту прав інших. Виховання у дусі ціннісного ставлення до особистої життєдіяльності слід розглядати як невідкладне завдання, у зв'язку з чим треба сприяти розробці навчальних методик для формування толерантності на систематичній і раціональній основі, розкриттю культурних, соціальних, економічних, політичних та релігійних чинників нетерпимості, що призводять до насильства й відчуження. Політика та програми у галузі освіти мають сприяти поліпшенню взаєморозуміння, зміцненню солідарності й терпимості у спілкуванні як між окремими особами, так і між етнічними, соціальними, культурними, релігійними й мовними групами та націями. Виховання в дусі ціннісного ставлення до особистої життєдіяльності має бути націлене на протидію негативним впливам, які викликають страх до спілкування та роз'єднують людей. Воно повинне розвивати в молодій особистості схильність до незалежного мислення, критичної оцінки власних дій та формувати високі моральні критерії [1; 2].

**Мета статті** – розкрити складові соціально-психологічні явища та процеси в дитячому спортивному колективі, що впливатимуть на успішність дій юних хортингістів, які в майбутньому можуть бути поліцейськими.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Слід приділяти особливу увагу питанням підвищення рівня педагогічної підготовки, навчальних планів, змісту підручників і занять, удосконалення інших навчальних матеріалів, застосовуючи нові освітні технології з метою виховання чуйних і відповідальних громадян, відкритих до сприйняття інших культур, здатних цінувати свободу, поважати людську гідність та індивідуальність, запобігати конфліктам або розв'язувати їх ненасильницькими засобами – це основні умови успішності дій юних хортингістів, які в майбутньому можуть бути поліцейськими.

Рівень виявлення та сформованості соціально-психологічних явищ і процесів свідчить про рівень розвитку дитячого спортивного колективу, міру його сформованості, організованості. Щоб зрозуміти психологію дитячого спортивного колективу, тренеру (вчителю) треба знати взаємостосунки, які виникають у ньому. При цьому слід враховувати наступне: спрямування та зміст взаємостосунків, форми їх прояву, співвідношення спортивних і особистих контактів у малих групах, між лідерами та окремими юними спортсменами.

Взаємостосунки у дитячому колективі досить різноманітні, динамічні та мають певні риси, якості на різних рівнях діяльності. В стосунках між юними спортсменами виявляються взаємна доброзичливість, вимогливість, симпатія та антипатія, взаємооцінка, почуття і т. ін. У формуванні цих зв'язків і контактів значну роль відіграє особистість тренера. Його авторитет значною мірою впливає на виховання. Для налаштування правильних взаємостосунків між підлітками у колективі позитивного авторитету тренера недостатньо. Поряд із взаємостосунками він має вивчати та враховувати суспільну думку, настрої і традиції колективу. Суспільна думка дитячого колективу містить інтелектуальні, емоційні, мотиваційні та вольові елементи. Це сукупні оцінки, бажання, потреби, в яких виражається ставлення юних спортсменів до питань, що впливають на їх інтереси та потреби. Це також і явища, події, факти. Погляди виникають і формуються у процесі обговорення цілей та завдань діяльності, стану дисципліни, навчання, виконання суспільно-корисних доручень та ін. *Створення здорового суспільного клімату* в дитячому спортивному колективі є особливо важливим, оскільки в юних спортсменів яскраво виражена потреба у дружбі, товариськості, в обміні досвідом і знаннями, а також прагнення бути популярними, викликати до себе повагу, заслужити авторитет, тобто – самоствердитися у колективі. *Колективний настрої* це спільний тривалий емоційний стан юних спортсменів, який впливає на виявлення їхніх якостей та властивостей, на ефективність сучасної та індивідуальної діяльності. Позитивні настрої, наприклад бадьорість, впевненість, певна ейфорія активізують загальну та індивідуальну діяльність, негативні – затrudняють.

Від духовної атмосфери в колективі залежать повсякденна поведінка вихованців, результати виховних впливів. Моральний настрої групи, колективу здатен „захопити“ і „підкорити“ особистість. Так, під впливом позитивного настрою, який переживає спортивна команда в зв'язку з успіхами у спільній діяльності, недисципліновані підлітки починають виправлятися. На настрої колективу впливає багато чинників: значення, цілі та результати діяльності, взаємостосунки, певні умови життя юних спортсменів, а також рівень їхнього виховання та самовиховання. Настрої залежить від особистих якостей дітей та підлітків, їхнього світогляду, характеру, темпераменту, досвіду. Причини, які впливають на настрої, можуть бути як постійними (властивості особистості, організованість та дисциплінованість), так і змінними (дії окремих членів колективу, непередбачувані ситуації тощо). Тренеру, знаючи причини колективних настроїв, дуже важливо вміти керувати ними. Для цього він має піклуватися про успішну діяльність юних спортсменів, організовувати їх взаємодопомогу, теплим словом та заохоченням підтримувати їхнє завзяття, виявляти педагогічний такт, подавати приклад бадьорості, впевненості, життєрадісності. Оскільки настрої схильний до коливань, то тренер у певних випадках має вживати заходів до збереження піднесення, загального ентузіазму, в інших – викликати піднесення, не доводячи до виникнення негативних настроїв.

Нерідко для згуртування колективу застосовується *посилання на традиції* – звичаї, норми і правила життя людей, які передаються з покоління в покоління. Традиції є результатом соціально-психологічного зміцнення та вияву. Зразкова поведінка, самозречення, колективізм, ставши традицією, будуть впливати на формування морально-вольових якостей юних спортсменів. Традиції благотворно впливають на юних спортсменів, їхню поведінку, діяльність. Для зміцнення та розвитку традицій

треба, щоб юні спортсмени глибоко розуміли їх сутність та значення, поважали традиції як мудре втілення досвіду та самовідданої праці українського народу, вітчизняних спортсменів [3; 4; 5].

Тренеру важливо враховувати й інші соціально-психологічні явища і процеси в колективі, наприклад, *психологічне зараження, наслідування та навіювання*.

У чому *суть психічного зараження*? Духовні та соціальні потреби викликають в особистості інтерес до інших людей, до їхнього образу мислення, характеру, схильностей, захоплень, учинків. За певних умов людина несвідомо, мимовільно сприймає психічні стани та поведінку інших людей. Психічне зараження відбувається при передачі іншій особистості психічного настрою з великим емоційним зарядом. Тренер може використати позитивні ефекти зараження, знаючи та враховуючи спільні інтереси юних спортсменів, їхні настрої та забезпечуючи емоційну яскравість того, що має стати джерелом загального натхнення вихованців і стану зараження. З метою *психологічного впливу* на групу, колектив, особистість юного спортсмена тренер може застосовувати зараження в кількох випадках, а саме: для ще більшого посилення колективної згуртованості, коли така згуртованість вже має місце; як засіб компенсації недостатньої психологічної згуртованості команди; для створення загальної впевненості й активності перед спортивними змаганнями, навчально-тренувальними заняттями.

*Наслідування* вітчизняною психологією трактується як свідоме або неусвідомлене слідування прикладу. Наприклад, юний спортсмен копіює певні зовнішні риси та зразки поведінки, манер, вчинків видатних спортсменів. Наслідування в дитячому спортивному колективі можна розподілити на манерне та усвідомлене. У першому випадку підліток імітує зовнішні показники або певні дії. Усвідомлене наслідування пов'язане з копіюванням кращих зразків поведінки, вчинків, спортивних дій, відтворенням оцінок і суджень інших. Так, підлітки нерідко копіюють розмови товаришів, тренера, старших. Наслідування відіграє достатньо суттєву роль у поведінці юних спортсменів, накладає відбиток на їхню психіку та взаємостосунки. Під впливом наслідування формуються як найпростіші навички діяльності, так і духовні цінності. Наслідуванню легко піддаються чутливі юні спортсмени зі слабкою нервовою системою, а також підлітки з недостатньо розвинутим самостійним мисленням. Тренеру слід знати, які вихованці схильні до наслідування, хто може бути для них зразком. Це дозволить корегувати процес наслідування, направляти увагу юнаків на позитивні приклади.

*Навіювання* – це вплив на поведінку та психіку, обминаючи критичне мислення людини. Навіювання здійснюється за допомогою мови, зовнішнього вираження емоцій, почуттів, переконань, станів. У процесі спілкування юні спортсмени постійно впливають одне на одного, навіюючи або нав'язуючи одне одному власні переконання, оцінки та настрої. Особливістю навіювання є його спрямування не на логіку та розум особистості, не на її готовність мислити та розмірковувати, а на готовність повного сприйняття відомостей, які передаються щодо зазначених дій. Тренер має знати, що ефект навіювання залежить від індивідуальних особливостей і психічного стану юного спортсмена – спрямування особистості, характеру, темпераменту, настрою і т. ін. Так, збіг положень, що навіюються, з поглядами юних спортсменів, їхня довіра до промовця дозволяють закріпити ці погляди, перевести їх у переконання. Суперечності навіюваних установок поглядам юних спортсменів, їхня недовіра створюють складну психолого-педагогічну ситуацію, яка не може бути вирішена на рівні навіювання. У цьому випадку треба застосувати методи переконання, вправи та залучення вихованців до активної діяльності. Слід урахувати і те, що конкретний юний спортсмен може піддатися навіюванню за певного часу та певних обставин, тоді як за іншого часу й інших обставин усі спроби навіювання будуть неефективні. Подібне може статися у ті моменти, коли вихованець вкрай стомлений, розгублений, відчуває страх, напруженість. Сила навіювання збільшується у святковій обстановці, під впливом авторитету промовця, значимості інформації, що передається.



Виокремлюють *безпосереднє* та *опосередковане навіювання*. Перше являє собою прямий вплив тренера, ровесника на юного спортсмена. Наприклад, тренер, викладаючи правила й умови дотримання заходів безпеки при виконанні спортивних прийомів, безпосередньо навіює вихованцям необхідність їх беззаперечного виконання. Другий тип навіювання здійснюється поза особистими контактами, через систему засобів масової інформації: кіно, радіо, телебачення, пресу, наочні плакати. І у цьому випадку ефект навіювання залежить від авторитетності джерела інформації, яке може викликати довіру та знизити опір впливу навіювання. Реалізуючи умови та силу навіювання, тренер може значною мірою впливати на поведінку та психіку юних спортсменів, сприйняття й розуміння ними людей, що оточують їх, на формування у них високих психологічних якостей.

У своїй діяльності тренер має враховувати і таке важливе соціально-психологічне явище, як *ідентифікація*, тобто повне або часткове ототожнення себе з іншими людьми. Від рівня та якості ідентифікації, зокрема щодо емоцій та почуттів, залежать сердечність, чуйність, готовність прийти на допомогу, доброзичливість, взаєморозуміння, або ж – байдужість, черствість, агресивність, грубість. Ідентифікація в колективі обумовлює рівень розвитку в ньому міжособистісних стосунків, його внутрішню єдність і можливість ефективно діяти у складних ситуаціях. Тренеру важливо знати, що ідентифікація спонукає юних спортсменів до активного надання допомоги товаришу у спортивній підготовці, суспільно корисній діяльності, вчинках. Слід урахувати і те, що недоліки в розвитку міжособистісних стосунків, взаєморозуміння можуть „ховатися“ за зовні чіткою організаційною структурою колективу, за гарними результатами у спортивній та виховній роботі. Таке парадоксальне сполучення двох боків внутрігрупової діяльності буває властиве колективам із коловою порукою. Такий колектив можна віднести до розряду псевдооб'єднаних. Окрім того, тренеру важливо пам'ятати: ідентифікація полегшується стосовно тих вихованців, які викликають у інших прагнення до наслідування їм. Потреба в ідентифікації може виникнути у незрозумілих, заплутаних, незвичних для підлітків ситуаціях. За цих обставин допоможе вдалий приклад, практична дія, звернення до зразків літератури та мистецтва.

Своєрідним соціально-психологічним явищем, притаманним колективному життю та діяльності людей, є *конформізм* – пристосування людини до умов колективу, існуючих у ньому взаємостосунків, думок і т. ін. Конформісту притаманне прагнення беззастережно приймати погляди, згода в ім'я того, щоб не залишитися в ізоляції від колективу. Водночас конформізм може мати не лише негативне значення. Наприклад, якщо особистість здатна до конформних перебудов для збереження кращих традицій колективу, конформізм корисний. Якщо ж він виливається в пристосуванство, догідливість, відводить від боротьби за реалізацію високих ідеалів життя колективу, – він шкідливий. Протилежною крайністю є *нонконформізм*, тобто повна незалежність і підкреслена самотійність особистості, яка негативно реагує на будь-які вимоги, що висувають перед нею колектив, суспільство. Така особистість, хоч і має самотійну думку та відстоює її перед іншими, недостатньо самокритична, щоб правильно усвідомити й сприйняти точку зору інших. Як урахувати явища конформізму в роботі з дитячою спортивною командою? По-перше, у навчанні конформісти виявляють менш розвинутий інтелект, ніж „незалежні“, самотійні особистості. По-друге, в галузі емоційного життя та мотивації діяльності вони виявляють здатність володіти собою у складних умовах. По-третє, в галузі міжособистісних стосунків для конформістів є типовою підвищена чутливість до думки про них із боку однолітків. Вони виявляють більшу пасивність, навіювання, залежність від інших. По-четверте, їхні установки та цінності в галузі особистого життя характеризуються більшою повсякденністю, нетерпимістю до всього нового, що здається їм відхиленням від норми та навіть замахом

на їхню особисту гідність. Схильність до конформізму можливо попередити шляхом цілеспрямованого впливу в процесі навчання, виховання, діяльності та спілкування.

*Самоствердження* особистості в колективі – один із найважливіших соціально-психологічних процесів. Особистість юного спортсмена виявляється в колективній діяльності та взаємостосунках із товаришами, старшими. Кожен вихованець прагне якось ствердити себе серед однолітків, відіграє в колективі певну роль, яка б забезпечувала йому повагу, визнання та довіру, прихильність та підтримку, допомогу та піклування товаришів. Самоствердження виявляється у прагненні особистості до задоволення найбільш значущих потреб або досягнення певних цілей. Тренеру важливо знати цілі, мотиви та способи самоствердження кожного юного спортсмена. Прагнення до самоствердження пов'язане з міжособистісним авторитетом у середовищі юних спортсменів. Авторитет юного спортсмена в команді – це впливове положення його серед однолітків, ґрунтоване на визнанні його спортивного вміння, знань, здібностей, моральних і фізичних якостей. Причинами виникнення незаслуженого авторитету можуть бути невміння та нездатність юного спортсмена завоювати собі бажане місце в колективі власними позитивними якостями, відчуття відчуженості від форм діяльності колективу, неможливість реалізувати власні потреби.

В умовах життя дитячого спортивного колективу велике значення має *психологічна атмосфера* – щодо домінуючих стосунків, думок, почуттів, настроїв, переживань, потреб, інтересів юних спортсменів. Формування психологічної атмосфери відбувається швидше в колективах, де кожен вихованець уболіває за свою команду, робить все, щоб вона вийшла у число кращих, де тренер активізує високі мотиви поведінки юних спортсменів, всю їхню діяльність. Атмосфера колективізму ґрунтується на відповідальному та ініціативному ставленні юних спортсменів до власної діяльності, до оволодіння висотами спортивної майстерності. Формування позитивної психологічної атмосфери в колективі залежить від рівня та якості виховної роботи тренера, лідерів. Важливо враховувати й ставлення юних спортсменів до тренера, лідерів, до свого колективу. Від того, яке ставлення юних спортсменів до органів управління своєї команди, яка оцінка їхньої діяльності, залежить їхня готовність якісно виконувати поставлені завдання. Психологічна атмосфера в дитячому спортивному колективі впливає на формування особистості підлітка, сприяє підвищенню його спортивної майстерності, збагаченню духовного світу, сприяє розвитку суспільно-політичної активності, виробленню необхідних психологічних якостей, розвиває емоційно-вольову готовність до змагань, суспільно корисної діяльності [4; 5; 6].

**Висновки.** Управління соціально-психологічними явищами та процесами в дитячому спортивному колективі – одне з перших завдань діяльності тренера. Від його розв'язання залежать ефективність навчання, виховання та сталість колективу, в якому виховуються юні хортингісти, які в майбутньому можуть бути поліцейськими, що працюватимуть в екстремальних ситуаціях.

**Перспективи подальший розвідок** передбачають опис ефективних методик впровадження в тренувальний процес, що впливатимуть на успішність дій юних хортингістів, які в майбутньому можуть бути поліцейськими.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Декларація українського національного виду спорту

- хортинг. Інформаційна довідка: вид спорту – хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40239>.
4. Єрмоєнко Е. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. Єрмоєнко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
  5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
  6. Івашковський В. В. Педагогічні основи формування готовності старшокласників до служби в Збройних Силах України : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Івашковський Віталій Володимирович. – К., 2002. – 179 с.

#### **REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannaia osobystosti: Vol. 1.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannaia osobystosti: Vol. 2.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny Declaratsiia ukrainskoho natsionalnoho vydu sportu khortynh* [Declaration of Ukrainian national sport horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40239>.
4. Yeromenko, E. (2014). *Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnyi khortynh* [Military-patriotic program and applied horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Ivashkovskiy, V. V. (2002). *Pedahihichni osnovy formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do sluzhby v Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Pedagogical foundations of forming senior students' readiness to serve in Military Forces of Ukraine]. (Candidate dissertation, Kyiv).

#### **Віталій Івашковський.**

#### ***Умови успішності дій юних хортингістів – майбутніх поліцейських в екстремальних ситуаціях.***

Автор у статті „Умови успішності дій юних хортингістів – майбутніх поліцейських в екстремальних ситуаціях“ звертає увагу на той факт, що рівень виявлення та сформованості соціально-психологічних явищ і процесів свідчить про рівень розвитку дитячого спортивного колективу, міру його сформованості, організованості, а отже, слід приділяти особливу увагу питанням підвищення рівня педагогічної підготовки, навчальних планів, змісту підручників і занять, удосконалення інших навчальних матеріалів, застосовуючи нові освітні технології з метою виховання чуйних і відповідальних громадян, відкритих до сприйняття інших культур, здатних цінувати свободу, поважати людську гідність та індивідуальність, запобігати конфліктам або розв'язувати їх ненасильницькими засобами. Перераховує та описує причини й наслідки створення тренером здорового суспільного клімату, колективного настрою, дотримання традиції в дитячому спортивному колективі.

Висвітлено важливість урахування педагогом й інших соціально-психологічних явищ і процесів у колективі, наприклад, психологічне зараження, наслідування, навіювання та самоствердження, що впливатимуть на успішність дій юних хортингістів, які в майбутньому можуть бути поліцейськими.

**Ключові слова:** спортсмени-хортингісти, тренер, рівень педагогічної підготовки, соціально-психологічних явищ і процеси, ціннісне ставлення, правило

доцільності, успішні дії, екстремальна ситуація, майбутні поліцейські, рівень сформованості, духовна атмосфера, дитячий колектив.

**Vitaliy Ivashkovskyi.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Conditions for success of young Horting athletes – future police officers in their actions in extreme situations.***

*The author of the article „Conditions for success of young Horting athletes – future police officers in their actions in extreme situations“ draws attention to the fact that the level of socio-psychological identification and formation determines the level of development of a children sport environment, the level of its completeness and organization. Therefore, special attention should be paid to improvement of the teacher’s training level, academic program, content of the books and lessons, improvement of the other educational materials, usage of new educational technologies with the aim to educate responsibility among citizens, to develop their openness for perception of other cultures, capability to appreciate freedom, to respect human dignity and individuality, to prevent conflicts or resolve them by non-violent means. The author lists and describes the reasons and consequences of a healthy social climate creation by the coach by means of a collective mood, development of the children sports circle traditions.*

*The author emphasizes on the importance of teacher’s consideration of the other socio-psychological phenomena and processes in the team, such as psychological contamination, imitation, suggestion and self-affirmation that can affect the successful action of the young Horting athletes, who probably will be Police officers in future.*

**Key words:** *Horting athletes, coach, level of education, socio-psychological processes, valuable attitude, expediency rule, successful actions, extreme situation, future police officers, level of completeness, spiritual atmosphere, children's team.*

**Віталій Івашковський.**

***Условия успешности действий юных хортингистов – будущих полицейских в экстремальных ситуациях.***

*Автор в статье „Условия успешности действий юных хортингистов – будущих полицейских в экстремальных ситуациях“ обращает внимание на тот факт, что уровень выявления и формирования социально-психологических явлений и процессов свидетельствует об уровне развития детского спортивного коллектива, степень его сформированности, организованности, а следовательно, следует уделять особое внимание вопросам повышения уровня педагогической подготовки, учебных планов, содержания учебников и занятий, совершенствования других учебных материалов, применяя новые образовательные технологии с целью воспитания чутких и ответственных граждан, открытых к восприятию других культур, способных ценить свободу, уважать человеческое достоинство и индивидуальность, предупреждать конфликты или разрешать их ненасильственными средствами. Перечисляет и описывает причины и последствия создания тренером здорового общественного климата, коллективного настроения, соблюдение традиции в детском спортивном коллективе. Отражена важность учета педагогом и других социально-психологических явлений и процессов в коллективе, например, психологическое заражение, подражание, внушение и самоутверждения, которые будут влиять на успешность действий юных хортингистів, которые в будущем могут быть полицейскими.*

**Ключевые слова:** *спортсмены-хортингисты, тренер, уровень педагогической подготовки, социально-психологических явлений и процессы, ценностное отношение, правило целесообразности, успешные действия, экстремальная ситуация, будущие полицейские, уровень сформированности, духовная атмосфера, детский коллектив.*

**ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ІЗ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ХОРТИНГУ, ЯК ЗАСІБ  
ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ  
(ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА)**

**Актуальність.** Наявність значної кількості факторів, що роблять наше життя небезпечним, серед яких: зростання агресивності злочинних проявів, відсутність реального контролю за зброєю, недосконалість механізмів притягнення до відповідальності осіб, які вчинили правопорушення, показова неповага до норм права, обумовлює необхідність створення сучасних технологій формування готовності громадян України до дій в екстремальних ситуаціях. Виходячи з потреб суспільства, патріотами-ентузіастами були створені сучасні вітчизняні бойові мистецтва – хортинг і поліцейський хортинг. Потенціал цих систем дозволяє ефективно протидіяти нападу правопорушників і здійснити контроль за їх поведінкою, а проведення спортивних змагань є однією з форм педагогічного процесу формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Знання учнями правил змагань є невід’ємною умовою досягнення високих спортивних результатів та частиною теоретичної підготовки спортсменів.

**Метою** статті є опис загальної частини правил змагань із поліцейського хортингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основу поліцейського хортингу склали розроблені нами раніше педагогічні системи: система підготовки особи до дій в екстремальних умовах, система самозахисту та виживання (ССВ), поліцейська система самозахисту та контролю (ПССК). Практичне застосування елементів зазначених систем в підготовці спортсменів високого класу, в зоні бойових дій показало високу ефективність зазначених систем.

З метою розвитку поліцейського хортингу, як виду спорту, у березні 2015 року були створені Міжнародна федерація поліцейського хортингу та Федерація поліцейського хортингу України. За короткий період часу були розроблені правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації, надані пропозиції щодо спортивної класифікації. Проведено низку науково-практичних семінарів, круглих столів з майстер-класами, практичних занять в правоохоронних органах. Хоча поліцейський хортинг ще не визнано видом спорту, що розвивається в Україні, Федерацією поліцейського хортингу України проводиться систематична робота в цьому напрямку. Зокрема, проводяться навчально-тренувальні збори, змагання, відбувається підготовка інструкторів і тренерів.

Змагання, які розглядаються як засіб і форма підготовки до дій в екстремальних ситуаціях, самі по собі є екстремальною діяльністю. Для них характерні ускладнення при сприйнятті інформації, прийнятті рішень та їх реалізації. Ускладнення зумовлені дефіцитом часу та простору, недостатністю інформації, маскуванню намірів і невизначеністю моменту початку дій [5, с. 6]. Тому, високі результати в спортивних змаганнях можуть бути фундаментом успішної діяльності в екстремальних умовах поза спортивними залами. Складний процес підготовки спортсменів, які займаються поліцейським хортингом є сукупністю практичних і теоретичних занять. Необхідно відмітити, що такий підхід застосовується і в інших видах спорту, серед яких самбо [1], кікбоксінг [4], рукопашний бій [3], тайський бокс [2] тощо. Під час теоретичних занять певна частина навчального часу відводиться для вивчення правил проведення та суддівства змагань [3, с. 42]. Такий підхід пояснюється підтвердженою роками практики тезою: „Чітке та суворе дотримання правил змагань дозволяє зберегти здоров’я, а іноді й

життя спортсменів“. Дотримання правил особами, які долучені до проведення змагань, судьями, учасниками забезпечує реалізацію принципів залучення громадян до здорового способу життя, чесного та справедливого визначення переможця, постійного й безперервного зростання майстерності спортсменів створює атмосферу, що сприяє розвитку особистості. Передбачені Правилами покарання відіграють профілактичну роль. Окрім того, шанобливе ставлення до Правил змагань виховує повагу до інших нормативних актів і законів України, що є необхідною рисою патріотів.

Змагання з поліцейського хортингу в Україні проводяться відповідно до Всеукраїнських правил змагань із цього виду спорту, які складаються з двох частин. До загальної частини Всеукраїнських правил проведення та суддівства змагань із поліцейського хортингу (далі – Правила) включено чотири розділи (33 статті), які розповсюджуються на всі розділи: „Техніка самозахисту“; „Поліцейський самозахист“; „Показові виступи без зброї“; „Показові виступи зі зброєю“; „Поліцейська боротьба“.

При вивченні вимог *першого розділу* „Основні принципи організації та проведення змагань із поліцейського хортингу“, до якого включено 7 статей, основну увагу слід приділити таким положенням: розділи поліцейського хортингу; мета проведення змагань; види змагань; організація змагань; положення про змагання; заявки на участь у змаганнях. Положення, викладені в першому розділі носять теоретичний характер, але дорослі спортсмени, особливо ті, хто планують свою діяльність в якості тренерів, інструкторів мають зрозуміти наведені положення.

*Другий розділ*, який складається з 3 статей встановлює вимоги до місця проведення змагань, його облаштування, необхідного інвентарю. Правилами встановлено, що місце проведення змагань із поліцейського хортингу має назву „Хорт“ і є геометрично правильним квадратним майданчиком розміром 8х8 метрів із обов'язковою зоною по краях не менше одного метра. Загальна мінімальна зона проведення двобоїв серед дорослих складає 10х10 метрів (сто квадратних метрів). Встановлюється вид і товщина покриття хорту, що забезпечує безпеку під час падінь спортсменів. Регламентується нанесення необхідних позначень на хорті. Ширина зони безпеки повинна бути не менш одного метра з усіх боків, а при розташуванні змагального майданчика на подіумі – не менш двох метрів. За зоною безпеки повинна бути викладена м'яка килимова доріжка або м'які гімнастичні мати не менше одного метра завширшки, і не більше товщини хорту для запобігання отримання спортсменами травм при випадковому падінні за зоною безпеки. Місця розташування глядачів, суддівські столи, ваги й інший інвентар розташовуються не менш ніж за три метри від зовнішнього краю зони безпеки. При проведенні змагань на декількох майданчиках одночасно між зовнішніми краями зон безпеки повинна бути відстань не менш трьох метрів.

Змагання з поліцейського хортингу в розділах „Техніка самозахисту“; „Поліцейський самозахист“; „Показові виступи без зброї“; „Показові виступи зі зброєю“, якщо в програмах виступів команд-учасників немає падінь, кидків, тощо, дозволяється проводити на твердій поверхні, попередньо позначивши білою стрічкою кордони змагального майданчика, а якщо є м'яке покриття, то на м'якому покритті (хорті). Змагання з поліцейського хортингу в розділі „Техніка самозахисту“ можуть проводитися на твердій поверхні і в інших випадках, якщо спортсмени, що беруть участь у змаганнях, мають спортивні розряди та звання не нижчі, ніж „Кандидат у майстри спорту України“. В окремих випадках змагання з поліцейського хортингу за рішенням оргкомітету змагань можуть проводитися на борцівському килимі або на татамі. Поміст, на якому проводяться змагання повинен бути висотою не більше одного метра. Придатність хорту і обладнання визначаються Головним суддею, лікарем і представником організації, що проводить змагання. Біля хорту має знаходитися необхідна кількість столів та стільців, зокрема: стіл та стільці головного судді і суддівської колегії, арбітра та його помічників, хронометристів і суддів-інформаторів, лікаря і медперсоналу, а також мат, кушетка і

стілець для надання медичної допомоги. Встановлюється, що для однієї змагальної площадки необхідні: два секундоміри, пристрій для подачі звукового сигналу (гонг, барабан, електричний дзвоник і т.п.), синій і жовтий наручні суддівські сигнальні фіксатори шириною 5 сантиметрів – у кожного кваліфікованого на дане змагання Бокового судді, дві стрічки жовтого та синього кольору для учасників тощо. Для інформування учасників і представників щодо Програми, графіку та хід змагань, встановлюється інформаційний щит. Розміри та конструкція щита, місце його встановлення заздалегідь узгоджується з секретарем змагань.

Коефіцієнт природного освітлення залу повинний бути не менш ніж 1:6, штучне освітлення повинне бути не менш 100 (сто) люксів. Змагальний майданчик повинен бути освітлений зверху світильниками розсіяного і/чи відбиваючого світла з захисною сіткою. Температура в приміщенні повинна бути від +15 до +25 градусів С, вологість повітря – не нижче 60 %. Вентиляція повинна забезпечувати не менш ніж трикратний обмін повітря в годину. При проведенні змагань на відкритому повітрі температура повинна бути від +15 до +25 градусів С. Хорт повинен бути обладнаний таким чином, щоб погодні умови не заважали проведенню змагань. та захищений від прямих сонячних променів. Якщо він викладений із матів або окремих листів матів, то ці листи повинні бути щільно скріплені між собою фіксуючою стрічкою, або укріплені іншим чином, щоб учасники двобоїв не травмувалися від нерівностей змагального майданчика. Ми детально зупинились на вимогах Правил до місця проведення змагань із поліцейського хортингу, приймаючи до уваги необхідність забезпечення безпеки спортсменів.

*Розділ третій* Правил „Суддівська колегія змагань з поліцейського хортингу“, складається з 15 статей, які встановлюють принципи роботи суддівської колегії, порядок прийняття рішень в ситуаціях, що не передбачені дійсними Правилами, принципи формування суддівської колегії, перелік посадових особи змагань, а також права і обов'язки наступних осіб: головного судді змагань; заступників головного судді змагань; головного секретаря змагань; керівника хорту (змагального майданчику); арбітра; бокових суддів; судді – хронометриста; технічного секретаря; судді-інформатора; судді-коментатора; судді при учасниках; головного лікаря змагань; коменданта змагань; спостерігача змагань.

Діяльність офіційних осіб змагань, особливо членів суддівської колегії, їх поведінка значно впливають на успіх проведення змагань, тому відповідним пунктом Правил встановлено, що кожен арбітр і суддя повинен: бути нейтральним і чесним; поводитись з гідністю та рішучістю без метушні та нервозності; концентрувати всю свою увагу на змаганні, чітко реагувати жестами та командами на дії спортсменів; давати виражену оцінку дій спортсменів, показувати своє рішення без затримки та без огляду на оцінки інших суддів; не оцінювати дії, які не було видно з його позиції.

Арбітр і судді, які обслуговують поєдинок або оцінюють показовий виступ, повинні бути готові дати обґрунтування прийнятих ними рішень, відповідно до Правил. Членам суддівської колегії забороняється давати вказівки чи підбадьорювати учасників, які змагаються, суддям, які обслуговують поєдинок або оцінюють показовий виступ забороняється розмовляти зі сторонніми особами. За столом суддівської колегії можуть знаходитися тільки члени суддівської колегії даних змагань, персонально зазначені головним суддею. Під час поєдинку забороняється змінювати членів суддівської бригади, за винятком випадків, зв'язаних з неможливістю судді виконувати свої обов'язки. Заміна відбувається з дозволу головного судді. Для підтримання іміджу виду спорту дуже важливо, щоб члени суддівської колегії і посадові особи мали охайний вигляд та бути одягнені у відповідний офіційний одяг (оговорюється в Положенні про змагання). Суддівство фінальних та титульних поєдинків здійснюється в такому одязі: сорочка білого кольору, з коротким або довгим рукавом і нагрудною кишенею з лівої сторони, на якій вишита (пришита) емблема федерації; темні брюки; краватка-метелик.

Розуміння кожною посадовою особою змагань своїх завдань, прав і обов'язків є необхідною умовою успішного розвитку як виду спорту в цілому, так і кожного окремого спортсмена. Приймаючи участь в змаганнях, учасник змагань зважає на те, що його діям буде дана оцінка. В реальних екстремальних ситуаціях поза спортивним майданчиком, така оцінка, на відміну від змагань буде даватися під час проведення розслідування та судового розгляду справи, а значить кожна дія спортсмена повинна бути точно розрахована та здійснена відповідно до поставленої мети – перемоги на спортивному змаганні або захисту від нападу та затримання правопорушника в повсякденному житті.

*Розділ четвертий* Правил „Учасники змагань“ є найбільш важливим для спортсменів тому, що він встановлює: вікові групи учасників змагань із поліцейського хортингу; кваліфіковані вагові категорії; допуск учасників до змагань; порядок зважування учасників та проходження ними мандатної комісії; права й обов'язки учасників змагань; права й обов'язки представників, тренерів і капітанів команд; одяг учасника.

Не зупиняючись детально на всіх положеннях розділу зазначимо, що учасник змагань із поліцейського хортингу має право: через представника отримувати необхідну інформацію про хід змагань, зміни у програмі змагань, склад пар; відмовитися від бою на будь-якій його стадії; звертатися через офіційного представника своєї організації, у випадку його відсутності – через тренера, у випадку їхньої відсутності на змаганнях – особисто, у суддівську колегію; при одержанні травми звертатися до лікаря змагань за медичною допомогою; просити про зупинку двобою, піднявши руку вгору: на паузу довжиною до двох хвилин для одержання медичної допомоги при травмі, при відмовленні від продовження двобою, при виникненні інших нестандартних ситуацій під час двобою використовувати до однієї хвилини для упорядкування костюма чи протекторів.

Учасник змагань із поліцейського хортингу зобов'язаний: знати Програму та Положення про змагання, неухильно виконувати дані Правила; поводитися коректно по відношенню до учасників, суддів, представників і тренерів, що присутні на змаганні; суворо виконувати вимоги традиційного етикету хортингу; відповідати санітарно-гігієнічним вимогам; бути одягненим у охайний чистий спортивний одяг, виступаючи в розділі „Поліцейська боротьба“ мати охайне спортивне захисне екіпірування (бинти, рукавиці), для юнаків і дівчаток – брюки, під які вдягаються протектори на гомілки, для учасників жіночої статі під майку обов'язково вдягається неушкоджений протектор для грудей; використовувати тільки індивідуальні засоби захисту, зазначені в Положенні; надавати суддям можливість перевірки чи наявності відповідності стандартам індивідуальних засобів захисту; не залишати змагальний майданчик (хорт) без дозволу арбітра; виконувати всі команди арбітра, вимоги та вказівки суддів, членів оргкомітету змагань; у випадку вказівки в Положенні про змагання та про обов'язкове страхування учасників – мати страховий поліс (вид і розміри страхування також повинні бути зазначені в Положенні про змагання, у випадку відсутності точних вказівок – вирішувати дане питання на власний розсуд); під час двобою не мати на тілі чи костюмі ніяких твердих предметів: затисків чи шпильок для волосся, шпильок, годинників, ланцюжків, кулонів, браслетів, кілець, гудзиків і т.п.; у випадку виникнення причин, що не дають можливості продовжити змагання, негайно сповістити про це головному суддю змагань; прибути до місця проведення змагань у зазначений час; під час проведення змагань дотримуватися тиші та порядку; бути тактовним у взаємовідносинах із учасниками змагань, суддями, членами оргкомітету, глядачами, особами, які обслуговують змагання; виступати в охайній формі з коротко підстриженими нігтями; негайно виходити на змагальний майданчик (хорт) за викликом судді.

Правилами встановлено, що кожна організація, що бере участь у змаганні, повинна мати представника, тренера, і капітана команди. Представник є керівником команди, про що обов'язково вказується в заявочному листі. Він несе відповідальність за



дисципліну і поведження учасників у місцях проживання, харчування, проведення змагань і безпосередньо на хорті, забезпечує їхню своєчасну явку на поєдинок.

Тренер, зазначений у заявочному листі, під час змагань знаходиться разом із учасниками і відповідає безпосередньо за їхню підготовку до виходу на хорт. Тренеру дозволяється давати вказівки спортсмену своєї команди, якщо це дозволено регламентом змагань і тренер знаходиться в спеціально відведеному для цього місці. Капітан команди вибирається з числа учасників, що фіксується в заявочному листі, він нарівні з представником (тренером) відповідає за дисципліну учасників команди. Представник, тренер чи капітан команди знаходяться в спеціально відведених місцях, їм забороняється втручатися в дії суддів і осіб, що проводять змагання. Представник присутній при жеребкуванні, на нарадах Суддівської колегії, якщо вони проводяться разом із представниками. Представник команди під час змагань повинен бути одягнений в офіційний костюм. Тренер під час змагань повинен бути одягнений в офіційний спортивний костюм організації, яку він представляє.

*Офіційним одягом* учасників змагань є хортовка – змагальний костюм із щільної темно-синьої бавовняної чи льняної тканини, складається з куртки, довжина якої закриває тулуб до поясу, та на поясі фіксується тисьмою, з довгими рукавами, та спортивних брюк, досить вільних, щоб не стискувати рухів ногами. Учасники змагань ведуть двобій босоніж, можуть застосовувати м'які фіксатори голеностопних суглобів. На лівій половині куртки повинна бути вишита (пришита) нагрудна емблема „**Police Horting**“. На лівому рукаві куртки посередині плеча може знаходитися шеврон розрізнення з емблемою хортингу, емблема клубу може бути пришита на правий рукав. У спортсмена, який має спортивне звання „**Чемпіон Світу з хортингу**“, „**Чемпіон Європи, Азії**“, „**Чемпіон України**“ і т.п. на правому рукаві куртки може бути розташована емблема-відзнака, що вказує на набуття спортсменом даного звання. До змагань допускаються також учасники в хортовках, відповідно до правил змагань із хортингу. Спортивні брюки костюма-хортовки темно-синього кольору повинні покривати гомілку та стопу до підлоги, пояс штанів повинний зав'язуватися міцною щільною тисьмою. На лівій бічній стороні спортивних брюк посередині стегна вишита емблема хортингу, така як і нагрудна. Спортсменки жіночої статі всіх вікових груп, які вдягнені в хортовку, під курткою хортовки використовують бійцівську майку темно-синього кольору. Спортсменки, які змагаються в розділі „Поліцейська боротьба“ під майку вдягають протектор для грудей. В окремих випадках, із дозволу головного судді спортсмен може бути допущений до змагань із розділів „Техніка самозахисту“, „Поліцейський самозахист“, „Показові виступи зі зброєю“ або „Показові виступи без зброї“ якщо він виступає в охайній, чистій футболці та шортах (жовто-блакитного кольору), хортовці або у літньому камуфляжі. На одязі спортсменові дозволяється використання символів спортивних, військових і правоохоронних організацій, якщо вони не створюють можливості травмування інших спортсменів, але не повинні бути металеві деталі. Не дозволяється використання театральних костюмів. Реклама спонсорів, компаній, організацій можлива лише за наявності спеціального дозволу головного судді. Не дозволяється виходити на хорт (змагальний майданчик), маючи на собі прикраси, годинники та інші речі, які можуть стати причиною травмування.

### ***Висновки.***

1. Поліцейський хортинг як вид спорту, одночасно є розділом національного виду спорту України – хортинг. Його утворюють п'ять специфічних розділів, що надає поліцейському хортингу неповторність та специфіку.

2. Змагання з поліцейського хортингу розглядаються як засіб і форма підготовки до дій в екстремальних ситуаціях, в одночасно вони самі по собі є екстремальною діяльністю. Тому, високі результати в спортивних змаганнях можуть бути фундаментом успішної діяльності в екстремальних умовах поза спортивними залами.

3. Розроблені Федерацією поліцейського хортингу України Всеукраїнські правила змагань є основним нормативним документом, що регламентує порядок організації, проведення та підведення підсумків змагань з поліцейського хортингу, визначає систему, порядок та умови змагальної діяльності, систему суддівства змагань. Знання правил всіма учасниками, суддями, організаторами є формою їх теоретичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у перевірці на практиці розроблених правил із урахуванням міжнародного досвіду проведення спортивних змагань з різних видів бойових мистецтв.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2001. – 100 с.
2. Тайский бокс. Примерная учебная программа для системы учреждений дополнительного образования. – Покровск: ЦИТ Хангаласского МУО, 2007. – 102 с.
3. Фізкультурно-оздоровча діяльність з рукопашного бою: Робоча програма. – К. : МАУП, 2005. – 76 с.
4. Шаповалов Б. Б. Кікбоксінг (версія WPKA). – Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) / Б. Б. Шаповалов, Е. Г. Дворецький. – К. : „МП Леся“, 2011. – 96 с.
5. Яремко М. О. Структура і зміст змагальної діяльності як орієнтири у підготовці спортсменів – єдиноборців / М. О. Яремко, М. Г. Костовський, М. Ф. Голодієвський : методичні рекомендації. – Львів : ЛДУВС, 2006. – 28 с.

### **REFERENCES**

1. *Sambo: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti* [Sambo: Training program for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve, schools of higher sportsmanship] (2001). Kyiv.
2. *Taiskii boks. Primernaia uchebnaia prohramma dlia sistemy uchrezhdenii dopolnitel'nogo obrazovaniia* [Thai boxing. Sample curriculum for additional education system] (2007). Pokrovsk: TsYT Khanhalasskoho MUO.
3. *Fizkulturno-ozdorovcha diialnist z rukopashnoho boiu: Robocha prohrama* [Sports and recreation activities in close combat: Work Program] (2005). Kyiv: MAUP.
4. Shapovalov, B. B., & Dvoret's'kyi, E. H. (2011). Kikboksing (versiya WPKA). – *Navchal'na prohrama dlia dytiacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil (DYUSSh)* [Kickboxing (version WPKA). – Educational program for youth sports schools (CYSS)]. Kyiv: „MP Lesya“.
5. Yaremko, M. O., Kostov's'kyi, M. H., & Holodiyevs'kyi, M. F. (2006). *Struktura i zmist zmahal'noyi diyal'nosti yak oriyentyry u pidhotovtsi sport-smeniv – yedynobortsiv : Metodychni rekomendatsiyi* [The structure and content of competitive activities as a guide in training athletes – combat]. – L'viv: LDUVS.

**Борис Шаповалов.**

**Правила змагань із поліцейського хортингу, як засіб теоретичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях (загальна частина).**

Стаття „Правила змагань з поліцейського хортингу як засіб теоретичної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях (загальна частина)“ присвячена визначенню місця загальної частини Всеукраїнських правил змагань з поліцейського хортингу в процесі підготовки до дій в екстремальних ситуаціях. Зазначено, що змагання з поліцейського хортингу в Україні проводяться відповідно до Всеукраїнських правил змагань з цього виду

спорту, які складаються з двох частин. До загальної частини Всеукраїнських правил проведення та суддівства змагань з поліцейського хортингу включено чотири розділи (33 статті), які розповсюджуються на всі розділи: техніка самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба. Проаналізовано вимоги Правил, що розповсюджуються на всі розділи поліцейського хортингу.

**Ключові слова:** поліцейський хортинг, вид спорту, екстремальні ситуації, змагання, суддя, правила змагань, учасник змагань, розділ Правил, місце проведення змагань, бойові мистецтва, учасник, принципи роботи суддівської колегії, головний секретар, офіційні особи змагань, права та обов'язки.

**Borys Shapovalov.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Rules & Regulations of Police Horting as a means of theoretical preparation to the actions in extreme situations (general part).***

*The article „Rules & Regulations of Police Horting as a mean of theoretical preparation to the actions in extreme situations (general part)“ deal with determining the place of general part of All-Ukrainian Rules & Regulations of Police Horting in the process of preparation to the actions in extreme situations described. Indicated that Police Horting competition in Ukraine conducted in accordance with the All-Ukrainian Rules and Regulations of providing and judging competitions of this kind of sport, which consist of two parts. General part of the All-Ukrainian Rules and Regulations of providing and judging competitions consist of four sections (33 articles), which applies to all divisions: self-defense technique; police self-defense; demonstrations without weapons; demonstrations with weapons; Police wrestling. There have been analyzed requirements, which spread to all divisions of Police horting.*

**Key words:** police horting, kind of sport, extreme situations, competition, judge, Rules & Regulations, participant of competition, Section of Rules & Regulations, place of competition, martial arts, participant, principles of judging, general Secretary, officials of competition, rights and duties.

**Борис Шаповалов.**

***Правила соревнований по полицейскому хортингу, как средство теоретической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях (общая часть).***

*Статья „Правила соревнований по полицейскому хортингу как средство теоретической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях (общая часть)“ посвящена определению места общей части Всеукраинских правил соревнований по полтцейскому хортингу в процессе подготовки к действиям в экстремальных ситуациях. Отмечено, что соревнования по полицейскому хортингу в Украине проводятся в соответствии с Всеукраинскими правилами соревнований по этому виду спорта, которые состоят из двух частей. К общей части Всеукраинских правил проведения и судейства соревнований по полицейскому хортингу включены четыре раздела (33 статьи), которые распространяются на все разделы: техника самоащиты; полицейская самоащита; показательные выступления без оружия; показательные выступления с оружием; полицейская борьба. Проанализировано требования Правил, которые распространяются на все разделы полицейского хортинга.*

**Ключевые слова:** полицейский хортинг, вид спорта, экстремальные ситуации, соревнования, судья, правила соревнований, участник соревнований, раздел Правил, место проведения соревнований, боевые искусства, участник, принципы работы судейской коллегии, официальные лица соревнований, права и обязанности.

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ:  
РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ**

УДК 796.0712:611.12-056.22

*Едуард Єрмоменко,*

*м. Київ,*

*Віктор Чибісов,*

*Олена Говоруха,*

*Юрій Рейдерман,*

*м. Дніпродзержинськ*

**ВПЛИВ ЗДОРОВ'Я НА БІОМЕХАНІЧНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЯ СПОРТСМЕНІВ  
ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДАНИХ ЕХОКАРДІОГРАФІЇ**

*Актуальність проблеми.* У системі людських цінностей одне з найважливіших місць займає здоров'я людини. Воно є одним із важливих показників благополуччя та культури індивіда, рівня життя народу тощо. Добре здоров'я є також необхідною умовою для здійснення людиною своїх біологічних (природних) і соціальних функцій.

Формування у громадян України пріоритету здоров'я, мотивів здорового способу життя з дитинства, в шкільні та студентські роки є на сьогодні дуже актуальною проблемою з точки зору майбутнього нашої держави. Так, за соціологічними даними, в окремих областях України, яка, як відомо, знаходиться в тяжкому економічному, соціальному та екологічному становищі, тільки до 2–4 % дітей можна вважати абсолютно здоровими: вони не мають порушень у фізичному розвитку. За останні 10 років захворюваність серед населення України зросла в 2,5 рази. Відповідна кількість людей, які вважають себе хворими, виросла за цей період з 30 до 90 %. Парадоксально, але факт: навіть спортсмени (в тому числі олімпійські чемпіони), які характеризуються високим рівнем фізичного розвитку і підготовки, також хворіють різними застудними захворюваннями. За рівнем середньої тривалості життя Україна знаходиться в п'ятому десятку серед держав світу (56,8 року). Такі дані оприлюднив сайт Migmews, пославшись на „Associated Press“. Проте й на цей рубіж можуть розраховувати лише люди з добрим здоров'ям. За показниками тривалості життя Україна відстає не тільки від більшості цивілізованих країн, але й від колишніх республік–сестер: Грузії (58,2 року), Литви і Молдавії (58,4), Вірменії (59,0), Білорусії (60,1), Естонії (60,8 року). Що правда, випереджаємо Росію (55,5) і Таджикистан, де зафіксована найкоротша тривалість життя в колишньому СРСР (50,8).

За даними ВООЗ середня тривалість життя сучасного українця становить 62 роки. Останні дані є більш оптимістичними та втішними для нас.

Україна, яка за тривалістю життя посідає 135 місце (серед 192 країн світу) набула двох ганебних статусів: як вимираюча нація, яку потрібно занести до „червоної книги“ (за 15 років незалежності чисельність населення України скоротилась приблизно на 5 млн. і на даний час складає менше 47 млн. чоловік; за прогнозами вчених-демографів, до середини ХХІ століття чисельність людей може суттєво скоротитися в порівнянні з теперішнім рівнем і становитиме 36 млн. чоловік); – перший статус і як „країна вдів“ (за останні 10 років смертність чоловіків зрілого віку збільшилась у 2 рази, жінок – у 1,5 рази, і, відповідно, різниця між тривалістю їх життя становить близько 15 років) – другий.

Існує більше 100 визначень поняття „здоров'я“. Кожен фахівець інтерпретує його з позиції напряму власних досліджень чи своїх уподобань. За трактуванням ВООЗ (1948), здоров'я – це стан повного фізичного, душевного (психічного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад (дефектів).

Виходячи з різних дефініцій здоров'я, можна стверджувати, що здоров'я є багатоаспектним людським феноменом, який потребує повного переосмислення. Відправною точкою для переосмислення, повинно бути наступне ствердження: здорова

людина як біосистема, частинка Природи та Космосу – це всебічно розвинута особистість, яка живе в гармонії з навколишнім (природним, соціальним, інтелектуальним, духовним) середовищем і своїм внутрішнім духовним „Я“, а здоров'я як системо-утворений чинник пов'язує всі сфери людського буття – політику, етику тощо. З погляду цього, здоров'я – це динамічний стан організму, який не тільки пов'язаний з патологією, але, з позиції системного (цілісного) підходу, трактується як абсолютне, що інтегрує в собі чотири види здоров'я: фізичне (соматичне чи тілесне), психічне, духовне (моральне) та соціальне [3].

Біомеханіка – це наука про закони механічного руху в живих системах. До живих систем (біосистем) відносяться: а) цілісні організми (наприклад, людина); б) їхні органи та тканини, а також рідина та гази в них (внутрішньо-організменні системи); в) об'єднання організмів (наприклад, разом діюча пара акробатів, протидіючі борці).

Біомеханіка спорту як навчальна дисципліна вивчає рухи людини у процесі виконання фізичних вправ. Вона розглядає рухові дії спортсмена як систему взаємопов'язаних активних рухів і положень його тіла [1, с. 7].

Таким чином, рівень здоров'я завжди впливає на всі біомеханічні показники у людини, а для спортсменів вищої кваліфікації – показник розвитку певного органу тіла і т.д. Систематичне виконання вправ із хортингу сприяє зміцненню та збереженню здоров'я у людини в будь-якому віці. Адже, основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку [2, с. 11].

**Мета статті** – проаналізувати дані ехокардіографії у спортсменів різних спеціалізацій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проаналізуємо дані ехокардіографії спокою й отриманих у результаті їхнього обрахування показників роботи серцево-судинної системи (ССС) спортсменів різних спеціалізацій. Таким чином, у таблицях 1–3 представлені результати дослідження ССС спортсменів наступних спортивних спеціалізацій, які досягли кваліфікації КМС, МС, МСМК: призери Чемпіонатів України з хортингу (ч. та ж.), (2010–2015 р.р.); борці вільної і греко-римської боротьби (ч. та ж.), (1990–2000 р.р.); боксери та важкоатлети (студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту) (ч. та ж.), (1990–2000 р.р.); учасників Першості СРСР по тхеквондо (ч. та ж.), (1980–1991 р.р.); футболісти СК „Дніпро“ (чемпіони та призери Чемпіонату СРСР, вища ліга (основний склад 1988–1990 р.р.); стрільці СК „Динамо“ (спеціалізація „Кульова стрілянина“ (ч. і ж.), (1990–2005 р.р.); бадмінтоністи СК „Метеор“ (ч. і ж.), (1990–2001 р.р.); веслярі-академісти (юнацька і доросла збірна СРСР (ч. і ж.), (1990–2005 р.р.); яхтсмени (студенти Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедра „Веслувального і вітрильного спорту“) (ч. та ж.), (1995–2008 р.р.); академічне веслування (кандидати в члени та члени Олімпійської збірної команди СРСР, (ч. та ж.), (за даними Е. А. Ширковца, 1991); легкоатлети (збірники Дніпропетровської області) (ч.), (1993–2005 р.р.). Серед досліджуваних спортсменів віком від 18 до 21 року було 208 майстрів спорту України з хортингу, майстрів спорту міжнародного класу: учасники, чемпіони та призери Олімпійських ігор, Чемпіонатів України, Світу, Європи, Кубків Європи, Першості та Чемпіонату СРСР.

При обстеженні з'ясувалося, що фізико-механічні показники та характеристики гемодинаміки у більшості досліджуваних відносяться до середніх показників П/З (практично здорових) людей. Маючи такі дані, які частково отримані досліджуваними від народження, але обов'язково збережені та збільшені в процесі тренувань, спортсмени та їхні тренери

могли очікувати досягнення ще вищих результатів. Звернемо увагу на той факт, що у таблиці 1 наведені середні показники практично здорових людей від 20 до 22 років, а в таблиці 2 – від 6 до 50 років (за даними вчених). В експерименті ж взяли участь спортсмени від 18 до 22 років. Тож, найбільш наближені дані для порівнянь результатів таблиць 1 і 2 – показники практично здорових людей за Коваленко (23 роки). Таким чином, відхилення у показниках будуть, що переконує у тому – ми порівнюємо фізіологічні характеристики та ехокардіографію спортсменів різних видів спорту, а не зіставляємо показники з практично здоровими людьми, які професійно не займалися спортом, а були студентами військового училища.

Аналізуючи середні значення даних частоти серцевих скорочень (ЧСС) по видах спорту (див. табл. 1, 2), відзначаємо, що більш низькі показники ЧСС мають спортсмени циклічних видів спорту (академічне веслування, легка атлетика) – 62–64 уд./хв., а показники ЧСС у спортсменів ациклічних видів спорту (хортинг, вільна та греко-римська боротьба, бокс, футбол, стрільба, тхеквондо та вітрильний спорт, бадмінтон, важка атлетика) складають 65–81 уд./хв. Отже, експериментальні дані свідчать, що показники Коваленка становлять 58 уд./хв., а середні показники практично здорової молоді майже ідентичні (58–60 уд./хв.).

З таблиць 1 та 2 видно, що кінцевий діастолічний розмір серця (КДР) практично у всіх спортсменів, крім стрільців (ж.), борців і яхтсменів (від 4,63 см до 4,98 см), перевищує показники практично здорової людини (5,0) на 0,5–0,88 см. У хортингістів (ч.), боксерів, стрільців (ч.) і бадмінтоністів показники КДР майже ідентичні показникам практично здорової людини. Звернемо увагу на дослідження Коваленка, які доводять, що показники практично здорової людини у 23-річному віці становить 4,6 см. Таким чином, наближені до норми (за дослідженнями Коваленка) яхтсмени (4,7 см) та стрільці (4,63 см (ж.)).

Середні групові показники товщини міокарда в систолі (ТМС) та в діастолі (ТМД) (див. табл. 1, 2) у спортсменів усіх спеціалізацій ідентичні даним показникам практично здорової людини й складають від 1,1 см до 1,31 см та від 0,8 до 1,04 відповідно. Отримані дані свідчать, що показники за Коваленко ТМС у практично здорової людини у 23-річному віці становить 1,3 см, а ТМД – 1 см. Таким чином, ці дані майже ідентичні показникам кваліфікованих спортсменів різних спортивних спеціалізацій.

Морфометричний показник серця – кінцевий систолічний обсяг (КСО) серця найбільш наближений до показника практично здорової людини (45 см<sup>3</sup>) у спортсменів спеціалізацій: стрільба (ж.) – 43,57 см<sup>3</sup>, бадмінтон – 47,09 см<sup>3</sup>, вітрильний спорт – 48,99 см<sup>3</sup>, а найбільші значення показників мають: академічне веслування (ж.) – 70,18 см<sup>3</sup>, легка атлетика (ч.) – 74,81 см<sup>3</sup>, тхеквондо – 84,68 см<sup>3</sup>, важка атлетика – 85,1 см<sup>3</sup>, футбол – 85,78 см<sup>3</sup>, академічне веслування (ч.) – 87,06 см<sup>3</sup>. Таким чином, середні групові показники КСО у представників спеціалізацій: стрільба (ч.) – 51,87 см<sup>3</sup>, хортинг (ч.) – 57,1 см<sup>3</sup>, боротьба – 58,16 см<sup>3</sup>, хортинг (ж.) – 59,78 см<sup>3</sup>, бокс – 59,87 см<sup>3</sup>. За даними Коваленка – 37,9 см<sup>3</sup>. Щодо показників кінцевого діастолічного обсягу (КДО) серця, то результати свідчать про наступне: найбільш наближений до показників практично здорової людини (119 см<sup>3</sup>), тобто найменші показники мають спортсмени спортивних спеціалізацій: стрільба (ж.) – 99,64 см<sup>3</sup>, вітрильний спорт – 106,16 см<sup>3</sup>, хортинг (ч.) – 117,1 см<sup>3</sup>, боротьба – 118,66 см<sup>3</sup>, хортинг (ж.) – 119,4 см<sup>3</sup>, а найбільші значення групових показників мають: легка атлетика (ч.) – 158,21 см<sup>3</sup>, академічне веслування (ж.) – 162,99 см<sup>3</sup>, тхеквондо – 169,89 см<sup>3</sup>, футбол – 172,47 см<sup>3</sup>, академічне веслування (ч.) – 174,27 см<sup>3</sup>. Таким чином, середні групові показники КСО у представників спеціалізацій: стрільба (ч.) – 122,95 см<sup>3</sup>, бокс – 126,37 см<sup>3</sup>, бадмінтон – 129,3 см<sup>3</sup>, важка атлетика – 140,64 см<sup>3</sup> (див. табл. 1, 2). За дослідженнями Коваленка – 97,3 см<sup>3</sup>.

Проаналізувавши наступні результати досліджень – ударний об'єм серця (УОС) по видах спорту (див. табл. 1, 2), відзначаємо, що високі показники (більше норми) мають спортсмени циклічних видів спорту (академічне веслування (ч.) – 86,98 см<sup>3</sup>/уд., академічне веслування (ж.) – 92,58 см<sup>3</sup>/уд., легка атлетика (ч.) – 83,39 см<sup>3</sup>/уд.), хоча, деяким кваліфікованим спортсменам інших спортивних спеціалізацій (тхеквондо – 85,2 см<sup>3</sup>/уд., бадмінтон – 82,56 см<sup>3</sup>/уд. та футбол – 86,67 см<sup>3</sup>/уд.) також притаманні схожі дані. Показники

УОС у спортсменів ациклічних видів спорту (хортинг (ч.) – 62,8 см<sup>3</sup>/уд., хортинг (ж.) – 68,7 см<sup>3</sup>/уд., вільна та греко-римська боротьба – 60,11 см<sup>3</sup>/уд., бокс – 66,5 см<sup>3</sup>/уд., стрільба (ч.) – 71,07 см<sup>3</sup>/уд., стрільба (ж.) – 56,06 см<sup>3</sup>/уд. та вітрильний спорт – 54,63 см<sup>3</sup>/уд., важка атлетика – 55,53 см<sup>3</sup>/уд.) більш наближені до показників практично здорової людини (74 см<sup>3</sup>/уд.). Отже, наближені до норми (за дослідженнями Коваленка (59,42 см<sup>3</sup>/уд.) спортсмени спортивних спеціалізацій – хортинг (ч.) (62,8 см<sup>3</sup>/уд.), вільна та греко-римська боротьба (60,11 см<sup>3</sup>/уд.).

Експериментальні дослідження доводять, що наближені групові показники хвилинного обсягу крові (ХОК) до практично здорової людини (3500-4500 см<sup>3</sup>/хв.) мають кваліфіковані спортсмени спортивних спеціалізацій: важка атлетика – 3628,7 см<sup>3</sup>/хв., вітрильний спорт – 3730,91 см<sup>3</sup>/хв., вільна та греко-римська боротьба – 3957,16 см<sup>3</sup>/хв., хортинг (ч.) – 4012,11 см<sup>3</sup>/хв., хортинг (ж.) – 4115,44 см<sup>3</sup>/хв., бокс – 4465,87 см<sup>3</sup>/хв., стрільба (ж.) – 4563,8 см<sup>3</sup>/хв. У багатьох висококваліфікованих спортсменів індивідуальні показники ХОК перевищують наближені дані по виду спорту (стрільба (ч.) – 5110,07 см<sup>3</sup>/хв., легка атлетика (ч.) – 5285,6 см<sup>3</sup>/хв., бадмінтон – 5549,15 см<sup>3</sup>/хв., академічне веслування (ч.) – 5737,49 см<sup>3</sup>/хв., академічне веслування (ж.) – 5818,35 см<sup>3</sup>/хв., тхеквондо – 6023,53 см<sup>3</sup>/хв., футбол – 6139,93 см<sup>3</sup>/хв.) до практично здорової людини. Отримані дані свідчать, що експериментальні показники Коваленка становлять 3346,4 см<sup>3</sup>/хв. (див. табл. 1, 2). Таким чином, показники практично здорових людей, які професійно не займаються спортом занадто низькі, тому що серцево-судинна система спортсменів різних спеціалізацій розвинена краще, що сприяє отриманню під час експериментальних досліджень й різних даних.

Експериментальний аналіз даних частоти серцевих скорочень, ударного об'єму серця та хвилинного обсягу крові показують, що в спортсменів циклічних видів спорту хвилинний обсяг крові збільшується за рахунок збільшення ударного об'єму серця та зменшення показників частоти серцевих скорочень. Наприклад, академічне веслування (ч.) ЧСС – 64,9 уд/хв., УОС – 86,98 см<sup>3</sup>/уд., а ХОК склав 5737,49 см<sup>3</sup>/хв., академічне веслування (ж.) ЧСС – 62,6 уд/хв., УОС – 92,58 см<sup>3</sup>/уд., а ХОК склав 5818,35 см<sup>3</sup>/хв., легка атлетика (ч.) ЧСС – 63,5 уд/хв., УОС – 83,39 см<sup>3</sup>/уд., а ХОК склав 5285,60 см<sup>3</sup>/хв. Схожу тенденцію у показниках мають види спорту: футбол ЧСС – 70,69 уд/хв., УОС – 86,67 см<sup>3</sup>/уд., а ХОК склав 6139,93 см<sup>3</sup>/хв., тхеквондо ЧСС – 70,33 уд/хв., УОС – 85,2 см<sup>3</sup>/уд., а ХОК склав 6023,53 см<sup>3</sup>/хв., бадмінтон ЧСС – 68,11 уд/хв., УОС – 82,56 см<sup>3</sup>/уд., а ХОК склав 5549,15 см<sup>3</sup>/хв. У ациклічних видах спорту хвилинний обсяг крові збільшується за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень. Наприклад, хортинг (ч.) ХОК – 4012,11 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 65,85 уд/хв., хортинг (ж.) ХОК – 4115,44 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 67,74 уд/хв., вільна та греко-римська боротьба ХОК – 3957,16 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 65,91 уд/хв., бокс ХОК – 4465,87 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 67,72 уд/хв., стрільба (ч.) ХОК – 5110,07 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 72,3 уд/хв., стрільба (ж.) ХОК – 4563,8 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 81,7 уд/хв., вітрильний спорт ХОК – 3730,91 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 68,69 уд/хв., важка атлетика ХОК – 3628,7 см<sup>3</sup>/хв., ЧСС – 65,1 уд/хв. (див. табл. 1, 2).

Проаналізувавши показники – індекс іригації міокарда в систолі (ІІ (с) та діастолі (ІІ (д) (див. табл. 1, 2), було встановлено, наскільки серце допомагає швидше заповнюватися чи спорожнюватися судинам, що постачають йому кров. ІІ у систолі та діастолі відрізняється незначно. Розрахунок ІІ у середньому за серцевий цикл по видах спорту показав, що він різний для різних видів спорту та має для спортсменів більшу величину в порівнянні з показником ІІ ср у практично здорової людини (4,05). Для спортсменів показники ІІ ср. наступні: циклічні види спорту (академічне веслування (ч.) – 5,7, академічне веслування (ж.) – 6,0, легка атлетика (ч.) – 6,2) та ациклічні види спорту (хортинг (ч.) – 4,4, хортинг (ж.) – 4,5, вільна та греко-римська боротьба – 4,45, бокс – 4,3, футбол – 5,8, стрільба (ч.) – 4,3, стрільба (ж.) – 5,5, тхеквондо – 5,2, вітрильний спорт – 4,7, бадмінтон – 5,6 та важка атлетика – 5,4). Порівняння середніх групових показників ІІ спортсменів із практично здоровими людьми показало, що в спортсменів індекс іригації вищий у систолі та в діастолі. Наприклад, найбільш наближений до показників ІІ (с) у практично здорової людини (4,083), тобто найменші показники мають спортсмени спортивних спеціалізацій: бокс – 4,61,

стрільба (ч.) – 4,63, хортинг (ч.) – 4,68, вільна та греко-римська боротьба – 4,77, хортинг (ж.) – 4,81. У порівнянні з практично здоровою людиною II (д) становить (4,05). Аналогічна картина проглядається і з показниками II (д) у спортсменів спортивних спеціалізацій: бокс – 4,0, стрільба (ч.) – 4,02, хортинг (ч.) – 4,11, вільна та греко-римська боротьба – 4,13, хортинг (ж.) – 4,23, вітрильний спорт – 4,3. Отримані дані свідчать, що експериментальні показники Коваленка становлять у II (с) та II (д) відповідно 4,33 та 3,76. Середній показник практично здорової людини (за Коваленку) – 4,050 та є найбільш наближеним до норми показників практично здорової людини – 4,066.

Маса міокарда (ММ) спортсменів різних спортивних спеціалізацій коливається в діапазоні від 104 до 166 гр., при середньостатистичних показниках у практично здорових людей – 134 гр. Найбільш наближені до цього показника показники у кваліфікованих спортсменів спортивних спеціалізацій: стрільба (ч.) – 139,77 гр. та легка атлетика (ч.) – 131,98 гр. Звернемо увагу на той факт, що ММ у кваліфікованих спортсменів спортивних спеціалізацій (хортинг (ч.) – 147,24 гр., хортинг (ж.) – 149,45 гр., вільна та греко-римська боротьба – 145,14 гр., бокс – 148,72 гр., футбол – 149,99 гр. та важка атлетика – 152,94 гр.) майже ідентична, тобто збільшена за показники у практично здорових людей на 11–19 гр. Ці експериментальні результати пояснюються тим, що у перелічених спортивних спеціалізацій, які відносяться до ациклічних видів спорту у спортсменів розвинуті на високому рівні вольові якості (наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність, дисциплінованість, самостійність, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо); у кваліфікованих спортсменів цих спортивних спеціалізацій на високому рівні розвинуті основні фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, швидкісно-силова якість) з перевагою роботи на витривалість. Інші експериментальні дані свідчать про наступний факт, що показники Коваленка (у практично здорових людей, які професійно не займаються спортом) занадто низькі (126,3 гр.) (див. табл. 1, 2).

Показник середнього тиску у фазі наповнення лівого шлуночка (Рср.нап. (мм.рт.ст) в спортсменів різних спеціалізацій сильно коливається в порівнянні з показником для практично здорових людей, який складає 1,005 мм.рт.ст. (по Коваленку). З таблиць 1 та 2 видно, що найбільший показник середнього тиску мають важкоатлети (5,41 мм.рт.ст.), борці (5,09 мм.рт.ст.), стрільці (ч.) (4,5 мм.рт.ст.), стрільці (ж.) (3,5 мм.рт.ст.), боксери (3,44 мм.рт.ст.) та веслярі (ч.) (3,38 мм.рт.ст.). Отже, середні групові показники (Рср.нап.) мають представники спеціалізацій: хортинг (ж.) – 2,78 мм.рт.ст., вітрильний спорт – 2,9 мм.рт.ст., футбол – 3,01 мм.рт.ст., хортинг (ч.) – 3,12 мм.рт.ст., академічне веслування (ч.) – 3,383 мм.рт.ст. Отримані дані свідчать, що найбільш наближені до показників практично здорової людини (1,005 мм.рт.ст.) спортивні спеціалізації: тхеквондо – 0,93 мм.рт.ст., легка атлетика (ч.) – 1,277 мм.рт.ст., бадмінтон – 1,98 мм.рт.ст., академічне веслування (ж.) – 1,645 мм.рт.ст.

Тиск на початку (Рн) фази наповнення серця кров'ю в практично здорових людей складає 0,25–0,35 мм.рт.ст. (по Коваленку). Звернемо увагу на той факт, що середній груповий показник перевищує норму в 1,5–2 рази у спортсменів циклічних видів спорту (академічне веслування (ч.) – 0,54 мм.рт.ст., академічне веслування (ж.) – 0,50 мм.рт.ст., легка атлетика (ч.) – 0,35 мм.рт.ст.) та в 3–4 рази у представників ациклічних видів спорту (хортинг (ч.) – 1,01 мм.рт.ст., хортинг (ж.) – 0,91 мм.рт.ст., вільна та греко-римська боротьба – 1,31 мм.рт.ст., бокс – 0,92 мм.рт.ст., футбол – 0,84 мм.рт.ст., стрільба (ч.) – 0,87 мм.рт.ст., стрільба (ж.) – 1,15 мм.рт.ст., тхеквондо – 0,25 мм.рт.ст., вітрильний спорт – 0,7 мм.рт.ст., бадмінтон – 0,7 мм.рт.ст. та важка атлетика – 2,49 мм.рт.ст.). Таким чином, груповий показник спорту „Важка атлетика“ перевищує норму в 7–10 разів, що сприяє погіршенню загальних показників у ациклічних видів спорту. Отже, знаходяться в межах норми з практично здоровими людьми, які професійно не займаються спортом (0,25–0,35) групові показники спортсменів спортивних спеціалізацій: легка атлетика (ч.) – 0,35 мм.рт.ст. та тхеквондо – 0,25 мм.рт.ст. (див. табл. 1, 2).

Щодо показників тиску наприкінці (Рк) фази наповнення серця кров'ю в практично здорових людей складає 1,76 мм.рт.ст. (по Коваленку). Середній груповий показник перевищує норму в 2 рази у спортсменів циклічних видів спорту (академічне веслування



(ч.) – 6,22 мм.рт.ст., академічне веслування (ж.) – 2,78 мм.рт.ст., легка атлетика (ч.) – 2,19 мм.рт.ст.) та в 3 рази у представників ациклічних видів спорту (хортинг (ч.) – 5,35 мм.рт.ст., хортинг (ж.) – 3,44 мм.рт.ст., вільна та греко-римська боротьба – 8,88 мм.рт.ст., бокс – 5,96 мм.рт.ст., футбол – 5,18 мм.рт.ст., стрільба (ч.) – 8,45 мм.рт.ст., стрільба (ж.) – 5,84 мм.рт.ст., тхеквондо – 1,62 мм.рт.ст., вітрильний спорт – 5,05 мм.рт.ст., бадмінтон – 3,27 мм.рт.ст. та важка атлетика – 8,29 мм.рт.ст.). Таким чином, груповий показник спорту: „Академічне веслування“ (ч.) перевищує норму в 3,5 рази, що сприяє погіршенню загальних показників у циклічних видів спорту. Аналогічна картина проглядається і з груповими показниками у спортсменів спортивних спеціалізацій (вільна та греко-римська боротьба (в 5 разів), стрільба (ж.) (в 3,3 рази), та важка атлетика (в 4,7 рази) ациклічних видів спорту. Отже, знаходиться в межах норми з практично здоровими людьми, які професійно не займаються спортом (1,76) групові показники спортсменів спортивної спеціалізації: тхеквондо – 1,62 мм.рт.ст. (див. табл. 1, 2).

З таблиць 1 та 2 видно, що різниця між  $P_k$  і  $P_n$  у спортсменів різних видів спорту також неоднакова. Розглянемо більш детально ці показники. Отримані експериментальні дані свідчать, що різниця між показниками практично здорових людей, які професійно не займаються спортом (по Коваленку) коливаються від 1,41 до 1,51. Різниця між  $P_k$  і  $P_n$  по середнім груповим показникам у спортсменів циклічних видів спорту наступна: академічне веслування (ч.) – 5,68 мм.рт.ст., академічне веслування (ж.) – 2,28 мм.рт.ст., легка атлетика (ч.) – 1,84 мм.рт.ст.) та у представників ациклічних видів спорту (хортинг (ч.) – 4,34 мм.рт.ст., хортинг (ж.) – 2,53 мм.рт.ст., вільна та греко-римська боротьба – 7,57 мм.рт.ст., бокс – 5,04 мм.рт.ст., футбол – 4,34 мм.рт.ст., стрільба (ч.) – 7,58 мм.рт.ст., стрільба (ж.) – 4,69 мм.рт.ст., тхеквондо – 1,37 мм.рт.ст., вітрильний спорт – 4,35 мм.рт.ст., бадмінтон – 2,57 мм.рт.ст. та важка атлетика – 5,8 мм.рт.ст.). Отже, відзначається, на нашу думку, негативна тенденція щодо істотного збільшення різниці  $P_k$  і  $P_n$  у групових показниках таких спортивних спеціалізацій: академічне веслування (ч.) – 5,68 мм.рт.ст., вільна та греко-римська боротьба – 7,57 мм.рт.ст., бокс – 5,04 мм.рт.ст., стрільба (ч.) – 7,58 мм.рт.ст. та важка атлетика – 5,8 мм.рт.ст.

За формулою  $K1 = (P_k - P_n) / (KDO - KCO)$  визначаємо коефіцієнт показника активності діастолі,

де  $K1$  – коефіцієнт показника активності діастолі,

$P_k$  – тиск наприкінці фази наповнення серця кров'ю,

$P_n$  – тиск на початку фази наповнення серця кров'ю,

$KDO$  – кінцевий діастолічний обсяг серця,

$KCO$  – кінцевий систолічний обсяг серця.

Таким чином, отримані результати свідчать, що найбільш наближені до показників практично здорової людини (0,013 мм.рт.ст/см<sup>3</sup>) (по Коваленку) спортивні спеціалізації: футбол (0,025 мм.рт.ст/см<sup>3</sup>), бадмінтон (0,016 мм.рт.ст/см<sup>3</sup>), академічне веслування (ж.) (0,016 мм.рт.ст/см<sup>3</sup>) та легка атлетика (ч.) (0,014 мм.рт.ст/см<sup>3</sup>).

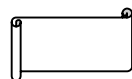
## **ВИСНОВКИ**

1. Оприлюднені дані показників ехокардіографії отримані на протязі 20 років при експериментальному обстеженні спортсменів вищої кваліфікації віком від 18 до 21 року (208 осіб).
2. Експериментальний аналіз даних ЧСС, УОС та ХОК показують, що в спортсменів циклічних видів спорту (академічне веслування та легка атлетика) ХОК збільшується за рахунок збільшення УОС та зменшення показників ЧСС. Схожу тенденцію у показниках мають види спорту: футбол, тхеквондо та бадмінтон. У ациклічних видах спорту ХОК збільшується за рахунок збільшення ЧСС (хортинг (ч., ж.), вільна та греко-римська боротьба, бокс, стрільба (ч., ж.), вітрильний спорт, важка атлетика).
3. Порівняння середніх групових показників  $\Pi$  спортсменів із практично здоровими людьми показало, що в спортсменів індекс іригації вищий у систолі та в діастолі й коливається в діапазоні від 4,61 до 6,62 – ( $\Pi$  (с) та від 4,0 до 5,7 – ( $\Pi$  (д).

Таблиця 1

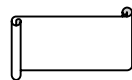
**ФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕХОКАРДІОГРАФІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ**

№ п/п	ПОКАЗНИКИ	ВИДИ СПОРТУ						
		Хортинг, ч. (n=34)	Хортинг, ж. (n=10)	Боротьба (n=21)	Бокс (n=10)	Тхеквондо (n=9)	Важка атлет. (n=10)	Футбол (n=13)
1.	Вік (років)	19	18	20,8	21,2	20,2	20,2	20
2.	Ріст (см)	171	165	172	175,1	173,22	168,2	170
3.	Вага (кг)	76	68	71,04	74,45	65,66	73,1	70
4.	КДР (см)	5,12	5,25	4,98	5,12	5,83	5,36	5,88
5.	ЧСС (уд./хв.)	65,85	67,74	65,91	67,72	70,33	65,1	70,69
6.	ТМД (см)	1,03	0,95	1,04	1,04	1,03	1,02	0,93
7.	ТМС (см)	1,21	1,14	1,29	1,31	1,28	1,22	1,16
8.	КСО (см <sup>3</sup> )	57,1	59,78	58,16	59,87	84,68	85,1	85,78
9.	КДО (см <sup>3</sup> )	117,1	119,4	118,66	126,37	169,89	140,64	172,47
10.	УОС (см <sup>3</sup> /удар)	62,8	68,7	60,11	66,5	85,2	55,53	86,67
11.	ХОК (куб. см/хв.)	4012,11	4115,44	3957,16	4465,87	6023,53	3628,7	6139,93
12.	ІІ (с) (у спокої)	4,68	4,81	4,77	4,61	5,53	5,77	6,21
13.	ІІ (д) (у спокої)	4,11	4,23	4,13	4,0	4,77	4,97	5,33
14.	ММ (гр.)	147,24	149,45	145,14	148,72	166,97	152,94	149,99
15.	Рср.нап. (мм.рт.ст)	3,12	2,78	5,09	3,44	0,93	5,41	3,01
16.	Рн. (мм.рт.ст)	1,01	0,91	1,31	0,92	0,25	2,49	0,84
17.	Рк. (мм.рт.ст)	5,35	3,44	8,88	5,96	1,62	8,29	5,18
18.	(Рк–Рн)/(КДО–КСО)	0,072	0,042	0,077	0,049	0,008	0,06	0,025



*Продовження таблиці 1*

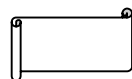
№ п/п	ПОКАЗНИКИ	ВИДИ СПОРТУ						
		Вітрил. спорт (n=14)	Стрільба, ч (n=10)	Стрільба, ж (n=10)	Бадмінтон (n=17)	Ак. весл., ч (n=18)	Ак. весл., ж (n=22)	Легка атл., ч (n=10)
1.	Вік (років)	20	21,6	20,1	18,8	19,9	20,5	20,9
2.	Ріст (см)	175,6	181,2	166,4	172,35	188,7	183,0	173,1
3.	Вага (кг)	66,1	75,0	64,2	69,82	85,7	81,5	68,0
4.	КДР (см)	4,7	5,05	4,63	5,16	5,9	5,7	5,6
5.	ЧСС (уд./хв.)	68,69	72,3	81,7	68,11	64,9	62,6	63,5
6.	ТМД (см)	0,91	0,99	0,84	0,86	0,9	0,9	0,87
7.	ТМС (см)	1,17	1,29	1,1	1,17	1,24	1,18	1,11
8.	КСО (см <sup>3</sup> )	48,99	51,87	43,57	47,09	87,06	70,18	74,81
9.	КДО (см <sup>3</sup> )	106,16	122,95	99,64	129,3	174,27	162,99	158,21
10.	УОС (см <sup>3</sup> /удар)	54,63	71,07	56,06	82,56	86,98	92,58	83,39
11.	ХОК (см куб/хв.)	3730,91	5110,07	4563,8	5549,15	5737,49	5818,35	5285,60
12.	П (с) (у спокої)	5,04	4,63	5,87	6,02	6,12	6,47	6,62
13.	П (д) (у спокої)	4,3	4,02	5,06	5,18	5,27	5,57	5,7
14.	ММ (гр.)	116,08	139,77	104,83	119,86	159,67	140,08	131,98
15.	Рср.нап. (мм.рт.ст)	2,9	4,5	3,5	1,98	3,383	1,645	1,277
16.	Рн. (мм.рт.ст)	0,7	0,87	1,15	0,7	0,54	0,50	0,35
17.	Рк. (мм.рт.ст)	5,05	8,45	5,84	3,27	6,22	2,78	2,19
18.	(Рк–Рн)/(КДО–КСО)	0,044	0,049	0,049	0,016	0,035	0,016	0,014



Таблиця 2

**ФІЗІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕХОКАРДІОГРАФІЇ  
ПРАКТИЧНО ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ (ЗА ДАНИМИ ВЧЕНИХ)**

№ п/ п	ПОКАЗНИКИ	ПОКАЗНИКИ ПРАКТИЧНО ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ								
		П/з по Сафро- нову	П/з по Сафро- нову	П/з по Сафро- нову	П/з по Сафро- нову	П/з по Сафро- нову	П/з по Кова- ленко	П/з по Мухарля- мову	П/з по Логи- нову	Норма для П/з
1.	Вік (років)	6	8	11	14	15	23	30	50	-
2.	Ріст (см)	110	140	150	155	169	175	170	169	-
3.	Вага (кг)	18	25	35	47	60	75	70	60	-
4.	КДР (см)	3,6	3,6	4,0	4,3	4,7	4,6	4,8	4,7	5
5.	ЧСС (уд./хв.)	90	90	82	81	76	58	70	76	76
6.	ТМД (см)	0,4	0,4	0,6	0,7	0,8	1,0	1,1	0,8	0,9
7.	ТМС (см)	0,6	0,6	0,9	1,0	1,2	1,3	1,5	1,2	000000
8.	КСО (см <sup>3</sup> )	20,16	20,16	22,32	24,6	27,01	37,9	35,0	27,01	45
9.	КДО (см <sup>3</sup> )	54,43	54,43	70	83,06	102,36	97,3	107,52	102,36	119
10.	УОС (см <sup>3</sup> /удар)	34,27	34,27	47,67	58,46	75,35	59,42	72,52	75,35	74
11.	ХОК (куб. см/хв.)	3084,5	3084,48	3909,6	4735,31	5726,2	3346,4	5076,4	5726,2	3500-4500
12.	ІІ (с) (у спокої)	9,4	9,41	6,68	6,08	5,77	4,33	4,06	5,77	4,083
13.	ІІ (д) (у спокої)	8,06	8,06	5,75	5,24	4,98	3,76	3,54	4,98	4,050
14.	ММ (гр.)	33,26	33,26	59,5	76,97	98,72	126,3	147,9	98,72	134
15.	Рср. нап. (мм.рт.ст)	10,02	10,015	0,905	0,905	0,905	1,005	1,005	0,905	-
16.	Рн. (мм.рт.ст)	3,73	3,73	0,3	0,29	0,29	0,25-0,35	0,26	0,29	-
17.	Рк. (мм.рт.ст)	16,3	16,3	1,51	1,52	1,52	1,76	1,75	1,52	-
18.	(Рк-Рн)/(КДО-КСО)	0,183	0,183	0,013	0,01	0,008	0,013	0,01	0,008	-



4. Збільшення ММ у спортсменів обумовлено за рахунок збільшення товщини стінки міокарда та розміру порожнини лівого шлуночка. У видах спорту з перевагою роботи на витривалість ММ збільшується, головним чином, за рахунок потовщення стінки шлуночка. У спортивних ігрових видах основна роль щодо збільшення ММ належить збільшенню порожнини шлуночка. Відсутність вираженого збільшення ММ у багатьох спортсменів високої кваліфікації свідчить про формування в них індивідуально-оптимального варіанта адаптації серця, що підтримується протягом багатьох років тренування.
5. Показник середнього тиску у фазі наповнення лівого шлуночка (Рср.нап. (мм.рт.ст) в спортсменів різних спеціалізацій сильно коливається в порівнянні з показником для практично здорових людей, які професійно не займаються спортом. Отже, припускаємо, що середні групові показники (Рср.нап.) мають представники спеціалізацій (хортинг (ч.), хортинг (ж.), вітрильний спорт, футбол, академічне веслування (ч.), які систематично виконують фізичні вправи з предметами (гантелі, гирі і т.д.), які сприяють підвищенню середнього тиску у фазі наповнення лівого шлуночка.
6. Щодо результатів вимірювання тиску на початку (Рн) фази наповнення серця кров'ю, то зазначимо, що середній груповий показник мають: хортинг (ч.), (ж.), академічне веслування (ч.), (ж.), легка атлетика (ч.), бокс, футбол, стрільба (ч.), вітрильний спорт і бадмінтон. Аналогічна картина проглядається і з груповими показниками вимірювання тиску наприкінці (Рк) фази наповнення серця кров'ю у спортсменів спортивних спеціалізацій (хортинг (ч.), (ж.), футбол, стрільба (ж.), вітрильний спорт і бадмінтон).
7. На основі аналізу досліджень встановлено, що хортинг – один із елементів світової фізичної культури сприяє збільшенню психомоторної діяльності сучасного українця, як носія специфічного архітипу трипільської культури, що сприяє збільшенню адаптивних можливостей людини, яка є генетичним носієм еволюції на даній місцевості, де були закладені основи світового бойового мистецтва. Хортинг, як елемент фізичної національної культури сприяє найбільш раціональному вирішенню всіх сьогоденних соціальних проблем через різноманітні методики, які були адаптовані сучасниками з історичної спадщини наших предків.

**Перспективи подальшого дослідження.** Частковий опис проведеного експериментального дослідження передбачає оприлюднення наступних показників ехокардіографії, що були отримані на протязі 20 років у процесі обстежень спортсменів вищої кваліфікації віком від 18 до 21 року (208 осіб). Передбачається апробація сучасних даних на спортсменах вищої кваліфікації, які навчаються в Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання кваліфікованими тренерами та викладача з порівняннями вже отриманих.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посіб. / Р. Ф. Ахметов. – Житомир : Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. – 124 с.
2. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Лекція 1. Теоретичні основи дисципліни. 1.1. Погляд на проблему здоров'я людини через призму базових наук та навчальних дисциплін про здоров'я <http://doktor-ua.com/geografiya/2892/index.html>.

#### **REFERENCES**

1. Akhmetov, R. F. (2004). *Biomekhanika fizychnykh vprav* [Biomechanics of exercise]. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Ivana Franka.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Lektsiia 1. Teoretychni osnovy dystsypliny. 1.1. Pohliad na problemu zdorovia liudyny cherez pruzmu bazovykh nauk ta navchalnykh dystsyplin pro zdorovia* [Chapter 1. Theoretical Foundations of discipline. 1.1. A look at the problem through the prism of human health and the basic sciences disciplines of health]. Retrieved from <http://doktor-ua.com/geografiya/2892/index.html>.

**Едуард Єрємєнко, Віктор Чибісов, Олена Говоруха, Юрій Рейдерман.**

***Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії.***

*У статті оприлюднені дані показників ехокардіографії, що отримані на протязі 20 років при експериментальному обстеженні спортсменів вищої кваліфікації віком від 18 до 21 року (208 осіб). Дослідники звертають увагу на експериментальний аналіз даних частоти серцевих скорочень, ударний об'єм серця, показники хвилинного обсягу крові, маси міокарда та інших вимірювань у спортсменів різних спеціалізацій: хортинг, академічне веслування, легка атлетика, вільна та греко-римська боротьба, бокс, футбол, стрільба, тхеквондо, вітрильний спорт, бадмінтон і важка атлетика. Таким чином було доведено, що рівень здоров'я завжди впливає на всі біомеханічні показники у людини, а для спортсменів вищої кваліфікації – показник розвитку певного органу тіла і т.д.*

*На основі аналізу історичних досліджень [2] встановлено, що хортинг – один із елементів світової фізичної культури сприяє збільшенню психомоторної діяльності сучасного українця, як носія специфічного архітипу трипільської культури, що сприяє збільшенню адаптивних можливостей людини, яка є генетичним носієм еволюції на даній місцевості, де були закладені основи світового бойового мистецтва. Хортинг, як елемент фізичної національної культури сприяє найбільш раціональному вирішенню всіх сьогоденних соціальних проблем через різноманітні методики, які були адаптовані сучасниками з історичної спадщини наших предків. А, отже, систематичне виконання вправ із хортингу сприяє зміцненню та збереженню здоров'я у людини в будь-якому віці. Адже, основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку [2, с. 11].*

**Ключові слова:** здоров'я, хортинг, біомеханічні показники серця, частота серцевих скорочень, ударний об'єм серця, хвилинний обсяг крові, маса міокарда, спортсмени вищої кваліфікації, показники, ехокардіографія, оздоровчий рух.

**Eduard Yeremenko.**

President of the World Horting Federation (Arsenalna Str. 20-44, Kyiv, Ukraine).

**Victor Chibisov, Olena Govorukha, Yuriy Reyderman.**

Dneprodzerzhinsk College of Physical Education (Telmana Str. 17, Dneprodzerzhinsk, Ukraine).

***The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data.***

*Article published data echocardiography parameters obtained during 20 years with the pilot surveyed sportsmen of high qualification aged 18 to 21 years (208 people). The researchers point out experimental analysis of heart rate, stroke volume of the heart, indexes minute volume of blood, myocardial mass measurements and other athletes of different specializations: horting, rowing, athletics, free and greco-roman wrestling, boxing, football, shooting, taekwondo, sailing, badminton and weightlifting. Thus it was proved that the level of health always affects all biomechanical parameters in humans, and for athletes of higher qualification - an indicator of a particular organ of the body, etc.*

*Based on the analysis of historical research [2] found that horting – one of the elements of the world of physical training increases psychomotor activity of the modern ukrainian as the carrier specific archetypes tripoli culture, thus increasing the adaptive capacities of man, which is a genetic carrier of evolution on the area where laid the foundation of the world of martial arts.*

*Horting, as part of national physical culture contributes the most rational solution of today's social problems through various techniques that have been adapted contemporaries of the historical heritage of our ancestors. And, therefore, the systematic exercise of horting promotes conservation and human health in any age. After all, the main purpose horting - coverage wellness movement of all sections of the population ukraine from small children to the elderly, promoting and enhancing the role of sport, patriotic education, involvement of children and young people to a healthy lifestyle, preventing them from bad habits, education of the individual in the spirit of integrity, patriotism and love for their country. Undoubtedly the foundation is a centuries-old tradition, passed on from generation to generation, from generation to generation since the time of sarmatian to kievian rus, and then to the cossacks. Horting in ukraine is an important part of the national system of physical culture and sports, patriotic and spiritual education of youth, rebirth and expansion ukrainian fighting traditions, health promotion, development [2, s. 11].*

**Key words:** health, horting, biomechanical performance of the heart, heart rate, stroke volume of the heart minute volume of blood, myocardial mass, athletes of higher qualification, performance, echocardiography, health movement.

**Эдуард Еременко, Виктор Чибисов, Елена Говоруха, Юрий Рейдерман.**

***Влияние здоровья на биомеханические показатели сердца спортсменов высшей квалификации по результатам данных эхокардиографии.***

*В статье опубликованы данные показателей эхокардиографии, полученные на протяжении 20 лет при экспериментальном обследовании спортсменов высшей квалификации в возрасте от 18 до 21 лет (208 человек). Исследователи обращают внимание на экспериментальный анализ данных частоты сердечных сокращений, ударный объем сердца, показатели минутного объема крови, массы миокарда и других измерений у спортсменов различных специализаций: хортинг, академическая гребля, легкая атлетика, вольная и греко-римская борьба, бокс, футбол, стрельба, тхэквондо, парусный спорт, бадминтон и тяжелая атлетика. Таким образом было доказано, что уровень здоровья всегда влияет на все биомеханические показатели у человека, а для спортсменов высшей квалификации – показатель развития определенного органа тела и т.д.*

*На основе анализа исторических исследований [2] установлено, что хортинг – один из элементов мировой физической культуры способствует увеличению психомоторной деятельности современного украинского, как носителя специфического архитип трипольской культуры, способствует увеличению адаптивных возможностей человека, является генетическим носителем эволюции на данной местности, где были заложены основы мирового боевого искусства. Хортинг, как элемент физической национальной культуры способствует наиболее рациональному решению всех сегодняшних социальных проблем через различные методики, которые были адаптированы современниками с исторического наследия наших предков. А, следовательно, систематическое выполнения упражнений с хортинга способствует укреплению и сохранению здоровья у человека в любом возрасте. Ведь основная цель хортинга – охват оздоровительным движением все слои населения уkraine от маленьких детей до людей пожилого возраста, популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, приобщение детей и юношества к здоровому образу жизни, предотвращения их от вредных привычек, воспитания личности в духе добропорядочности, патриотизма и любви к своей родине. Бесспорно фундаментом является многовековые традиции, которые передавались из рода в род, из поколения в поколение со времен сарматов в Киевской Руси, а дальше к запорожским казакам. Хортинг в ukraine является важной составляющей общегосударственной системы физической культуры и спорта, патриотического и духовного воспитания молодежи, возрождения и разложения украинских боевых традиций, укрепления здоровья, развития [2, с. 11].*

**Ключевые слова:** здоровье, хортинг, биомеханические показатели сердца, частота сердечных сокращений, ударный объем сердца, минутный объем крови, масса миокарда, спортсмены высшей квалификации, показатели, эхокардиография, оздоровительное движение.

**ОПАНУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ  
ХОРТИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДАХ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ**

**Актуальність проблеми.** Навчальна діяльність сучасних студентів у медичному навчальному закладі характеризується постійним ростом обсягу інформації, а їхня рухова активність залишається вкрай недостатньою. Тому дуже важливо підтримувати спортивну активність студентів. Сьогодні фізична культура і спорт відіграють досить важливу роль у суспільстві. Завдяки цьому людина живе, відчуває себе здоровою та сильною, в неї відбувається все більший приплив позитивної енергії. Звідси й випливає, що відповідно до ст. 1 Закону України „Про фізичну культуру і спорт“ фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Основним завданням фізичної культури та спорту виступає підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві. Фізичною культурою і спортом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального та майнового стану, раси, статті, освіти, віросповідання, місця проживання та інше. Фізична культура і спорт на сьогоднішній день є досить актуальними серед молоді і населення в цілому.

Зовнішній прояв гнучкості відображає внутрішні зміни в м'язах, суглобах, серцево-судинній системі. Недостатня гнучкість тіла призводить до порушень у поставі, виникненню остеохондрозу, відкладенню солей, змінам у ході. Неточне визначення гнучкості в спортсменів призводить до травмування, а також до недосконалої техніки.

**Метою** даного дослідження є вивчення методики опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю.

Автор методичного посібника „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрьоменко (один із засновників хортингу – Національного виду спорту України, президент Всесвітньої федерації хортингу), у розділі 7 „Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей“ звертає увагу на визначення гнучкості; її залежність від показників; види гнучкості; сензитивний період розвитку гнучкості; форми прояву гнучкості та джерела; гнучкість хортингіста тощо [1, с. 474–476].

***Викладення основного матеріалу.***

Сучасний український хортинг – універсальна система та змішане єдиноборство, що втілює в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції войовничих пращурів козаків Запорозької Січі.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всі версти населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі доброчесності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого спрямування [1, с. 9, 11].



Практика не лише ставить перед теорією завдання, а й озброює її засобами дослідження: новими формами тренування, вдосконалення, методами, матеріалами, приладами, апаратурою, експериментальними установками, тощо.

Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимально можливих спортивних результатів в хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності і здоров'я людини.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості студента. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку [3].

Гнучкість – здатність здійснювати рухи в суглобах з великою амплітудою, тобто суглобова рухливість. У теорії та методиці спорту гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі рухів ланок тіла. Здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою визначають як гнучкість тіла. Як руховокоординаційну якість, її можна визначити як здатність людини змінювати форму тіла, а також його окремих ланок, залежно від рухових завдань. Гнучкість знаходиться під значним генетичним контролем і в онтогенезі вимагає раннього розвитку.

Гнучкість залежить від наступних показників: в'язкості м'язів; еластичності зв'язкового апарату; стану міжхребцевих дисків; стану кровотоку через м'язи; часу доби.

Розрізняють наступні види гнучкості: активну (при довільних рухах) і пасивну (при розтягуванні м'язів зовнішніми силами); загальну і спеціальну; динамічну і статичну.

Найбільш ефективно гнучкість розвивається від 7 до 15 років.

Основу гнучкості як координаційно-рухової якості складають наступні компоненти: особливості будови суглобово-зв'язкового апарату; стан збудливості, розтяжка м'язів; ступінь м'язово-суглобової чутливості. Якщо м'язи з їх навколишньою тканиною володіють високим ступенем еластичності, відповідні їм суглоби здатні здійснювати рухи максимальної амплітуди. Якщо м'язи не розвинені, амплітуда руху суглобів скорочується. Ось чому ніколи не вийде сісти на шпагат відразу, без розігріву.

Розрізняють дві форми прояву гнучкості: активна гнучкість характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям; пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил, наприклад: за допомогою партнера, обтяження тощо.

У пасивних вправах на гнучкість досягається більша амплітуда рухів, ніж в активних. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають „запасом гнучкості“.

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. *Загальна гнучкість* – це рухливість у всіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. *Спеціальна гнучкість* – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність змагальної або професійно-прикладної діяльності.

Для хортингістів спеціальна гнучкість пов'язана насамперед з рухливістю в тазостегнових суглобах, а також з рухливістю хребта, плечових і гомілковостопних суглобів.

**Джерела гнучкості.** Крім розтяжки м'язів, тобто м'язової еластичності, гнучкість тіла залежить від натягу зв'язок, керуючих рухливістю суглобів та від сили м'язів. Щоб міцно утримувати суглоб в потрібному положенні, зв'язки повинні бути до деякої міри напружені. Занадто напружені зв'язки обмежують амплітуду рухів суглобів, але, з іншого боку, занадто розслаблені зв'язки не здатні утримати суглоб. М'язову силу слід нарощувати паралельно з розвитком гнучкості. Гнучкість розвивають за допомогою спеціально підібраних вправ. У загальному вигляді їх можна класифікувати не тільки по активній, пасивній або змішаній формі виконання, але і за характером.

Вправи на розтягування розрізняють на: динамічні; статичні; змішані статодинамічні.

Прояв гнучкості залежить перш за все від анатомічної будови суглобів, еластичних властивостей м'язів і зв'язок, центрально-нервової регуляції тонусу м'язів. Чим більше

конгруентність, тобто відповідність одна одній суглобових поверхонь, що з'єднуються, тим менше рухливість. Обмежують рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь. Обмеження гнучкості пов'язане й зі зв'язковим апаратом: чим товще зв'язки і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість. Крім того, розмах рухів може бути лімітований напругою м'язів-антагоністів. Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми і особливостей суглобових поверхонь, але і від здатності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, з напругою м'язів, що проводять рух, тобто від досконалості міжм'язової координації. Чим більш розвинені і сильні навколишні до суглобу м'язи, тим менше рухливість, а чим більш еластичні м'язи, тим рухливість в суглобі вище. До зниження гнучкості може привести і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальну програму не включаються вправи на розтягування. Вправи на загальну гнучкість, наприклад, хребта досить прості: це різного роду нахили і повороти. Можна проводити їх стоячи з широко розсунутими ногами, тоді нахиляться треба буде так, щоб торкнутися підлоги руками, а з часом, коли позначаться опановані шпагати, ви дотягнетесь до підлоги і ліктями, а при нахилах в сторони тягніться чолом до коліна. Більшій глибині нахилів сидячи добре допомагає гімнастична палиця, пропущена під п'ятами. Такі нахили крім того непогано розвивають м'язи рук і черевного преса.

**Гнучкість хортингіста.** Гнучкістю називають здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Незважаючи на те, що в спортивній діяльності в хортингу амплітуда рухів відносно невелика в порівнянні з гімнастикою, в систему фізичної підготовки хортингістів вправи на гнучкість слід вводити, так як вони одночасно зміцнюють суглоби, зв'язки і м'язи, підвищують їх еластичність (здатність до розтягування), що є дієвим засобом попередження м'язових травм. Гнучкість сприяє і швидкості скорочення м'язів, а це необхідно для своєчасного виконання ухилів, нирків, поворотів тулуба тощо. Чим краще розтягуються м'язи, тим більша рухливість в суглобі, тим менший опір чинять м'язи-антагоністи. Попереднє розтягування м'язів збільшує силу їх скорочення. Крім того, вправи з великою амплітудою швидко нагрівають м'язи і готують їх до основної роботи. Тому в розминку хортингістів слід включати і вправи на гнучкість. Прояв гнучкості в той чи інший момент часу залежить від загального функціонального стану організму і від зовнішніх умов: добової періодики, температури м'язів і навколишнього середовища, ступеня стомлення. Зазвичай до 8–9 годин ранку гнучкість дещо знижена, проте тренування в ранкові години для її розвитку вельми ефективне. У холодну погоду, при охолодженні тіла, гнучкість знижується, а при підвищенні температури зовнішнього середовища і під впливом розминки – підвищується.

Втома також обмежує амплітуду активних рухів і розтяжність м'язово-зв'язкового апарату, але може сприяти прояву пасивної гнучкості. Гнучкість залежить і від віку: рухливість великих ланок тіла збільшується з 7 до 13–14 років і, як правило, стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Разом з тим, якщо після 13–14-річного віку не виконувати вправ на розтягування, то гнучкість може почати знижуватися вже в юнацькому віці. І навпаки, практика показує, що навіть у віці 35–40 років, після регулярних занять із застосуванням різноманітних засобів і методів, гнучкість підвищується і у деяких людей досягає або навіть перевершує той її рівень, який був у них в юні роки. Тобто, гнучкість покращується з віком, досягаючи найбільшого розвитку, після чого якийсь час утримується на одному рівні, а потім поступово знижується [1, с. 474–476].

У підготовчій частині уроку (занять) вправи для розвитку гнучкості є складовою частиною загальної й спеціальної розминки. В основній частині заняття такі вправи варто виконувати декількома серіями, чергуючи їх з роботою основної спрямованості. Якщо ж розвиток гнучкості є однією з основних завдань тренувального заняття, то доцільно вправи на розтягування сконцентрувати в другій половині основної частини, виділивши їх самостійним „блоком“.

***Комплекс динамічних вправ на гнучкість (на гімнастичній стінці).***

1. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна полу: повільні повороти (8–10 разів) лівої ноги в тазостегновому суглобі, тримаючись руками за жердини. Не міняючи вихідного положення, перейти до виконання вправи.
2. В. п. – вправи 1: пружинисті згинання лівої ноги в колінному суглобі (5–6 разів). Руками перехопити жердини, прийнявши стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна підлозі. Не міняючи положення ніг, перейти до виконання вправи.
3. В. п. – вправи 2, хват руками ліворуч і праворуч від правої ступні, паралельної підлозі: повільні й плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (8–10 разів), не міняючи положення її ступні. Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи.
4. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилений вперед, руки опираються на жердину, ступня правої ноги відставлена убік на 50–70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45–50 градусів: з поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз вперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги. Виконати весь комплекс із вправ 1–4 для іншої ноги.
5. В. п. – випад правої в упорі на жердині гімнастичної стінки: згинання-розгинання ноги з упором руками на жердині. Виконати по 8–10 разів на кожен ногу.
6. В. п. – ліва нога випрямлена вперед в упорі на гімнастичній стінці: повільні пружинисті нахили тулуба вперед (6–10 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги. В останньому нахилі можна зафіксувати на 10–15 секунд кінцеве положення тулуба, потім виконати вправу для іншої ноги.
7. В. п. – ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці: нахили тулуба до прямої опорної ноги (8–10 разів). Пальцями рук або долонями дістати підлозі. В останньому нахилі можна на 10–15 секунд зафіксувати кінцеве положення, потім виконати вправу для іншої ноги.
8. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей: по чергові повороти всередину правою й лівою ногою в тазостегновому суглобі (по 8–12 разів), поступово розводячи ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату). Не міняючи положення, перейти до виконання наступної вправи.
9. В. п. – як і у вправі 8: розгорнутися вліво й пружинистими рухами опуститися в шпагат лівої. Розгорнутися й перейти в шпагат іншою ногою.
10. В. п. – стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину: виконати 10 махів вперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів.
11. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою на рівні живота: виконати 10 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво, ступня паралельна полу, а пальці розігнуті (носок „на себе“).
12. В. п. – стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою – на рівні живота й трохи поперед проекції тіла: виконати 10 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшись, голову повернути в протилежну сторону й поглядом контролювати траєкторію руху п'яти. Виконати вправи 10–12 для іншої ноги.
13. В. п. – стоячи боком у гімнастичної стінки, однойменна нога, зігнута в колінному суглобі – убік, в упорі на жердині, ступня впирається в гімнастичну стінку, однойменною рукою узятися за жердину вище коліна: пружинисті нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук торкаючись підлозі. Наприкінці вправи зафіксувати кінцеве положення на 10–15 секунд. Потім повернутися в в. п. і виконати вправу для іншої ноги.
14. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки на лівій нозі, права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельна полу, правою рукою узятися за жердину на рівні плеча.

Подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 10 поворотів назад (пронація-супінація) у тазостегновому суглобі. Потім повторити вправу для іншої ноги.

15. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками узятися за жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 8–10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками [2].

**Висновки:** вивчення методики опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю сприятиме розвитку гнучкості, що надає рухам плавність, ефектність, легкість. В хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. При гарній гнучкості спортсмени, діти, молодь та студенти легко сідають на шпагат. Гнучкістю визначається ефективність використання природної механіки тіла. Хортингісти отримують можливість виконувати рухи з максимальною амплітудою, розвиваючи при цьому величезну швидкість і потужність [1, с. 476].

**Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.** Рекомендуємо: описаний комплекс динамічних вправ на гнучкість (на гімнастичній стінці) систематично впроваджувати у вищих навчальних закладах із описанням його ефективності.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Методика і комплекс динамічних вправ для розвитку гнучкості [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/158>.

#### **REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Metodyka i kompleks dynamichnykh vprav dlia rozvytku hnuchkosti* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. The methodology and set of dynamic exercises to develop flexibility]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/158>.

**Лариса Пустолякова.**

**Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю.**

У статті „Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю“ звертається увага на методичний посібник „Хортинг – національний вид спорту України“ (автор Е. Єршоменко: один із засновників хортингу – Національного виду спорту України, президент Всесвітньої федерації хортингу), у якому в сьомому розділі „Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей“ визначено поняття „гнучкість“; її залежність від показників; види гнучкості; сензитивний період розвитку гнучкості; форми прояву гнучкості та джерела; описано методику розвитку гнучкості в хортингістів і комплекс вправ на гнучкість тощо.

Розглянуто питання мотивації до навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів. Велике місце у роботі займає розгляд проблем розвитку гнучкості на заняттях фізичного виховання. Висвітлюються основні терміни, що стосуються даної теми. Констатується, що вивчення методики опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю сприятиме розвитку гнучкості, що надає рухам плавність, ефектність, легкість. В хортингу розтяжка ніг необхідна для проведення ударів ногами у верхню частину тіла, стрибків, технічних прийомів, що вимагають акробатичних навичок. При гарній гнучкості спортсмени, діти, молодь та студенти легко сідають на шпагат.

**Ключові слова:** фізичні вправи, опанування та вдосконалення гнучкості, хортинг, фізичне виховання, вищі навчальні заклади, заклади медичного профілю, методичний посібник, рухи пластичні, шпагат, удари ногами.

**Larysa Pustolyakova.**

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

***Training and improvement of flexibility by means of Horting at the classes of physical training in higher educational medical institutions.***

*In the article „Training and improvement of flexibility by means of Horting at the classes of physical training in higher educational medical institutions“ the author draws attention to the methodical textbook „Horting – national sport of Ukraine“ (author E. Yeremenko, one of the founder of Horting – National sport of Ukraine, President of the World Horting Federation). Chapter 7 „Physical training and methodology for development of physical abilities“ of this book provides determination of the terms „flexibility“ and its dependence of different parameters; types of flexibility; sensitive period of flexibility development; forms of flexibility manifestations and sources; description of the methodology for development of flexibility in Horting athletes and the sets of the exercises for flexibility etc.*

*The issue of motivation for educational, physical and recreational activities among students of the higher education establishments has been considered. Significant place in the article is devoted to the issue of flexibility development at the classes of physical training. The list of the main terms related to this issue is provided. Learning of the methodology and improvement of flexibility by means of Horting at the classes of physical training in higher education medical institutions will help in development of flexibility that makes the moves smoother, more effective and lightness. Flexibility of legs is a significant ability in Horting for effective kicks in the upper part of the body, jumps and techniques that require acrobatic skills. Having good flexibility, the athletes, children, youth and the students can perform leg-split easily.*

**Key words:** physical exercises, training and improvement of flexibility, Horting, physical training, higher education medical institutions, medical establishments, methodology text book, smooth movements, legs-split, leg kicks.

**Лариса Пустолякова.**

***Овладение и совершенствование гибкости с помощью хортинга на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях медицинского профиля.***

*В статье „Освоение и совершенствование гибкости с помощью хортинга на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях медицинского профиля“ обращается внимание на методическое пособие „Хортинг – национальный вид спорта Украины“ (автор Э. Еременко: один из основателей хортинга – Национального вида спорта Украины, президент Всемирной федерации хортинга), в котором в седьмой главе „Физическая подготовка и методика развития физических качеств“ определено понятие „гибкость“; ее зависимость от показателей; виды гибкости; сензитивный период развития гибкости; формы проявления гибкости и источники; описана методика развития гибкости в хортингистив и комплекс упражнений на гибкость и т. п.*

*Рассмотрены вопросы мотивации к учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности среди студентов высших учебных заведений. Большое место в работе занимает рассмотрение проблем развития гибкости на занятиях физического воспитания. Освещаются основные термины, касающиеся данной темы. Констатируется, что изучение методики овладения и совершенствования гибкости с помощью хортинга на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях медицинского профиля способствует развитию гибкости, придает движениям плавность, эффектность, легкость. В хортинге растяжка ног необходима для проведения ударов ногами в верхнюю часть тела, прыжков, технических приемов, требующих акробатических навыков. При хорошей гибкости спортсмены, дети, молодежь и студенты легко садятся на шпагат.*

**Ключевые слова:** физические упражнения, овладения и совершенствования гибкости, хортинг, физическое воспитание, высшие учебные заведения, учреждения медицинского профиля, методическое пособие, движения пластичны, шпагат, удары ногами.

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ  
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:  
„ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“,  
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

---

УДК 37:172.75-053.5:796.035

*Зоя Діхтяренко,  
м. Київ*

**ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ В ДІТЕЙ 5–11 РОКІВ ЖИТТЯ У  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ГУРТКУ „ОЗДОРОВЧИЙ ХОРТИНГ“**

**Постановка проблеми.** Найважливішою духовно-моральною та громадянською цінністю для незалежної України завжди буде вихованість патріотизму. Отже, актуальність виховання патріотизму є першочерговим завданням для українських педагогів і батьків. Пріоритетними векторами в процесі виховання патріотизму є: національна самосвідомість та міцне здоров'я.

В етнопедагогічній спадщині вчених, діячів культури, педагогів, письменників України: М. Драгоманова, М. Коцюбинського, Л. Українки, І. Франка, Т. Шевченка та ін. зосереджено увагу на проблемах патріотичного виховання школярів. Класики педагогічної науки Г. Ващенко, О. Духнович, А. Макаренко, О. Огієнко, С. Русова, Г. Сковорода, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Я. Чепіга та інші в своїх працях розглядали актуальні для свого часу проблеми розвитку патріотичних почуттів як складової частини національної системи виховання, висували ідею виховання „свідомого“ громадянина, патріота своєї Батьківщини [4, с. 20].

Певні аспекти патріотичного виховання описані у працях І. Беха, Е. Єрмоєнка, К. Журби, О. Захаренка, М. Зубалія, П. Ігнатенка, В. Киричок, Б. Кобзаря, В. Сухомлинського, О. Сухомлинської, К. Чорної та інших.

Авторський колектив (І. Бех, К. Журба, В. Киричок, Г. Назаренко, К. Чорна, І. Шкільна) навчально-методичного посібника „Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін“, обґрунтовують поняття „патріотичне виховання дітей та учнівської молоді“, як комплексну, системну та цілеспрямовану діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім'ї, школи, інших соціальних інститутів щодо формування в молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави.

Патріотичне виховання носить конкретно історичний характер [4, с. 10].

Автор методичного посібника „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрмоєнко акцентує увагу на одному із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу – патріотизм людини. Він пише, що тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захищати. Відповідно до таких поглядів хортинг вводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої і необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту. У процесі навчання і тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі та бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні. Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної та державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї хортингу. Це є однією із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних

інститутів у нашій країні. Е. Єрмоєнко стверджує, що вихований патріотизм є фундаментом для вирішення створення ефективної системи військово-патріотичного виховання, що неможливий без подальшого стійкого суспільного розвитку й забезпечення безпеки українського народу, держави та особистості в фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших сферах [1, с. 70–71; 2, с. 24–25]. Автор зосереджує увагу читачів, що розпочинати цей важливий виховний процес потрібно з дитячого садка. Адже, проблема патріотичного виховання дошкільників сьогодні є однією з найголовніших у пріоритетних напрямках роботи дошкільних навчальних закладів. Дошкільний вік – період становлення особистості, який має свої потенційні можливості для формування вищих моральних почуттів, до яких і належить почуття патріотизму.

Отже, хортинг – сучасна унікальна система зміцнення здоров'я людей любого віку. Офіційне введення хортингу в якості варіативної частини в програму фізичної культури для 5–9 та 10–11 класів у загальноосвітні навчальні заклади Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом „Рекомендовано“ листами-розпорядженнями № 1/11-8601 та № 1/11-8604 від 15.09.2011 року, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації „Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах“ № 1/11-10420 від 09.11.2011 року. А згодом Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України приймає рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади та видає лист-розпорядження № 1/11 – 19310 від 14.12.2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів і надання грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України“ [2, с. 10; 3, с. 12–13]. Департамент загальної середньої та дошкільної освіти на підтримку національного виду спорту України хортинг, звертає увагу на вище перелічені листи МОН України та Лист ІТЗО від 25.06.2011 р. № 1/11 – 19310, в якому зазначається, що для функціонування гуртків і секцій розроблено та схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах навчальну програму гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. При цьому зазначається, що заняття з хортингу можуть проводити особи, які мають відповідну фахову підготовку та Департамент і надалі сприятиме популяризації хортингу як національного виду спорту України № 2/2-13-1303-15 від 26.06.2015 р. Адже, хортинг сприяє залученню дітей та юнацтва до здорового способу життя через відродження українських бойових традицій, відверненню їх від шкідливих звичок, підвищенню ролі фізичної культури та спорту, а також патріотичному та духовному вихованню школярів у дусі добропорядності, справедливості, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

Сучасний хортинг ділиться на два різновиди – аматорський та професійний. Найпотужніші українські військові та козацькі традиції стали фундаментом для створення вітчизняної школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же хортинг виріс із традицій видовищних боїв, в яких у стародавній Київській Русі приймали участь самі ж князі. Таким чином, українці – унікальна бойова нація, воїни якої ніколи не брали участь у боях, де існували грошові ставки з потіхою глядачів – це ганебно, мерзотно, принизливо тощо. Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму. А, отже, в Україні та за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій: 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, 18–35 та старше. Звернемо увагу на такий факт, що за короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчу та навчально-виховну діяльність багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України (ним займаються до 50 тис. осіб) [2; с. 6–11; 3, с. 8–14].

Визначальною рисою українського патріотизму має бути його дієвість. Саме вона спроможна перетворювати почуття в конкретні справи та вчинки на користь Батьківщини та

держави... Свідомий патріотизм нерозривний з відповідальністю. Процес національного відродження України потребує від громадян не лише віри та любові до свого народу, а й усвідомлення своєї відповідальності перед суспільством, народом, нацією [4, с. 8], а, отже, на основі перелічених офіційних листів і факторів, що підтверджують важливість національного виду спорту України – хортингу для всебічного виховання, збереження та зміцнення здоров'я у вихованців і учнів дирекцією, вчителем фізичної культури, лікарем, медичною сестрою у навчально-виховному комплексі № 24 (м. Умань, Черкаська обл.) було відкрито фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, програму якого було розроблено З. Діхтяренко.

**Мета статті** – описати програму фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“.

#### **Пояснювальна записка**

Навчальні заняття в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ сприяють вихованню патріотизму та життєво важливих рухових навичок, а також надають рухам красу, граціозність, точність. Вони забезпечують розвиток психофізичних якостей дитини, таких як: спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість; формує волю, характер, дисциплінованість; розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням дитячого фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ є формування в дошкільників і молодших школярів правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вмінь володіти ним.

У ході навчання фізичним вправам спеціального розділу хортингу важливо давати дітям знання про техніку виконання рухів, щоб формування рухових умінь і навичок здійснювалося не тільки через велику кількість повторень, а впливало на швидкість засвоєння рухів через реалізацію принципу усвідомленості в навчанні. Тим самим ставиться питання (основна мета) не тільки про формування рухових навичок, але й про прилучення дошкільників і учнів початкових класів до фізичної культури суспільства загалом, виховання патріотизму, що сприятиме формуванню здорового способу життя та їхній підготовці до повноцінного життя в суспільстві [2, с. 677, 680].

Фізичне виховання та виховання патріотизму є завжди актуальними та в та в нормативних документах (Державна національна програма „Освіта“ („Україна ХХІ століття“), Національна програма патріотичного виховання громадян, розвитку духовності, Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства, Національна програма „Діти України“, Закон України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національна доктрина розвитку освіти України, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Концепція національно-патріотичного виховання молоді, Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Концепція громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді та інші) займають стратегічні місця [1, с. 291–292].

У зв'язку з цим дані заняття мають назву – фізкультурно-патріотичні, що передбачають (основні завдання): передачу дошкільникам і учням молодших класів суспільно-історичного досвіду; культури виконання рухів, вироблені людством; виховання патріотичних почуттів, що закріплені віками та тисячоліттями (любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту тощо); специфіки вправ хортингу, які застосовувалися багатьма попередніми поколіннями українців.

Ця форма роботи є провідною для формування правильних рухових вмінь і навичок, створює сприятливі умови для засвоєння загальних положень і закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. Навчальні заняття в гуртках хортингу одночасно з усіма дітьми певної групи дозволяють забезпечити свідоме засвоєння матеріалу, підвести дітей до узагальнень, пов'язаних із оволодінням руховими діями початкової базової техніки хортингу й їх використанням. Без узагальнення неможливе перенесення правильного виконання руху в інші ситуації.



Спеціально організовані заняття з елементами українського національного виду спорту хортинг у дошкільному навчальному закладі з усією групою забезпечують проходження та засвоєння програмного матеріалу в певній послідовності та дозволяють у міру необхідності, повторювати та закріплювати рухові дії. Навчання проводиться систематично. Заняття будуються за певним планом і тому дозволяють дозувати фізіологічне навантаження, поступово і обережно збільшуючи його, що сприяє підвищенню витривалості організму. Підготовка організму до виконання складних рухів дозволяє попередити травматизм при їх виконанні.

Вихованці повинні вміти: слухати вказівки керівника гуртка – інструктора з хортингу, виконувати рухи одночасно всією групою (колективне виконання елементів базової техніки хортингу), організовуватись різними способами, що формує в них активність, виховує свідоме ставлення до впроваджуваних вправ, вміння вислуховувати до кінця та діяти у відповідності із заданим планом або творчо виконувати запропоновані завдання.

З самого початку в розробці схеми побудови гурткового заняття з хортингу були виділені істотні відмінності в розташуванні матеріалу на заняттях із використанням фізичних вправ у порівнянні із заняттями по інших областях знань.

Заняття в фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ складаються з трьох частин: вступна, основна, заключна. У вступній частині необхідно зацікавити дітей, зосередити їх увагу та надати первісне навантаження. В основну частину включаються загальнорозвивальні вправи (для того, щоб розігріти різні м'язові групи), основні рухи базової техніки хортингу та рухливі ігри. Заключна частина передбачає зниження фізіологічного навантаження для переходу до спокійної діяльності. У цій структурі не встановлюється взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна включена група фізичних вправ вирішує свої завдання.

У *вступній*, як і в інших частинах заняття, вирішуються насамперед освітні завдання: розучування стройових вправ, шиккування, перешикування, поворотів тощо; засвоєння різних способів базових пересувань у хортингу, ходьби і бігу; закріплення виконання простих засвоєних рухів (стрибків з просуванням вперед на одній і двох ногах, повторення блокувальних рухів руками у верхній, середній та нижній рівень з техніки хортингу); використання підвідних вправ для успішного оволодіння складними рухами, включеними в заняття; розвиток швидкості реакції й активізація уваги дітей; розвиток динамічного орієнтування в просторі; залучення різних органів і систем у постійно збільшуване фізіологічне навантаження; розминка ступні і попередження плоскостопості.

В *основній* частині за допомогою загальнорозвивальних вправ вирішуються вже інші завдання: педагог має забезпечити формування правильної постави; сприяти підготовці організму дитини до навантаження, для цього за допомогою певних вправ розігріти різні частини тіла, що попередить травматизм і забезпечить найкращий результат у виконанні руху; застосовувати та підбирати вправи для створення умов успішного оволодіння рухів, які розучуються. Основні рухи включаються для початкового розучування, закріплення, вдосконалення та забезпечення достатнього фізіологічного навантаження, а також для розвитку певних фізичних якостей.

У *заключній* частині передбачається перехід від інтенсивної діяльності до спокійної, зниження фізіологічного навантаження, з тим, щоб протягом 2–4 хв. після заняття пульс дитини прийшов в початковий стан. Це досягається включенням малорухомих ігор і ходьби в різному темпі.

*Тривалість занять гуртка хортингу:* у молодшій групі – ранній вік (від 2 до 3 років) складає від 20 до 30 хв. – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік); у середній групі – молодший дошкільний вік (від 3 до 4 років) складає 30 хв. – 2 рази на тиждень (72 заняття на рік); у старшій групі – молодший дошкільний вік (від 4 до 5 років) складає від 30 до 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік); у підготовчій групі – старший дошкільний вік (від 5-ти до 6-ти (7-ми) років) складає по 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік); у молодших школярів – учні 1–4 класів (від 6-ти (7-ми) до 10 років) складає по 45 хв. – 3 рази на тиждень (108 занять на рік).

Типи гурткових занять хортингу характеризуються великою різноманітністю. Можна виділити заняття за змістом: спеціальне дитяче заняття – „дисотека хортингу“, гімнастика та рухливі ігри, навчання спортивним вправам і елементам хортингу, навчання елементам спортивних ігор, розвиток орієнтування, заняття-походи (елементарний туризм).

Гурткові заняття розрізняються за використанням *методів роботи*. Велике місце в дитячих садах займають заняття змішаного типу (коли на одному занятті відбувається розучування одних вправ, закріплення і вдосконалення інших), застосовуються ігровий та сюжетний типи занять. Гурткові заняття хортингу можуть також передбачати тільки закріплення і вдосконалення базових рухів техніки. Використовується й контрольний тип, коли керівник гуртка визначає рівень засвоєння матеріалу за квартал, півріччя, рік. При цьому структура гурткових занять не змінюється, вони відрізняються завданнями змісту, підбором вправ і формою проведення.

Ефективність навчання фізичним вправам забезпечується за допомогою різних *способів організації дітей*: фронтальний, груповий, коловий і т.д. Вчитель фізичної культури (тренер із хортингу) сам визначає найдієвіший спосіб проведення заняття хортингу. Ці способи при виконанні рухів впливають на кількість повторень базової техніки хортингу за відведений час, забезпечують управління керівником гуртка процесом засвоєння матеріалу, створюють умови для усвідомленого оволодіння структурними компонентами руху і дозволяють дітям вчитися не тільки у педагога, який викладає, але й у своїх однолітків.

На гурткових заняттях використовується *фронтальний спосіб* організації навчання, при якому всі діти виконують одночасно однаковий рух. Цей спосіб дозволяє за виділений педагогом час забезпечити достатньо високу повторюваність, що сприяє швидкому утворенню тимчасових зв'язків, досягненню високої активності кожної дитини і достатнього фізичного навантаження при виконанні будь-якого руху. Але при цьому педагог не може утримати в полі зору всіх дітей, перемикаючись на навчання одних, він не бачить дії інших. Тому при багаторазовому повторенні техніки хортингу може закладатися його помилкове виконання дитиною, і в подальшому доведеться вносити в нього корективи. Дитина не має можливості спостерігати за діями інших дітей, які займаються. Цей спосіб цілком підходить для формування початкового уявлення про новий рух, для оволодіння початковими діями з яким-небудь новим знаряддям (м'ячем, обручем, мішечком тощо), коли створюється орієнтування у виконанні.

Для виконання фізичних рухів діти можуть бути розділені на групи, тобто використовується *груповий спосіб* організації дітей. При цьому кожна група, як правило, вправляється у здійсненні певних технічних дій, тому кількість дітей біля одного снаряда значно зменшується. Через деякий час підгрупи міняються місцями, і це дозволяє переходити до дій на різному інвентарю, що підвищує інтерес дітей до заняття. При такому способі створюється можливість для поглибленого розучування руху однією підгрупою, а інші підгрупи в цей час виконують засвоєні рухи для їх закріплення чи в ускладнених умовах.

Перевагами цього способу є створення сприятливих умов для детального засвоєння: невелика чисельність дітей дозволяє забезпечити достатню кількість повторень для успішного оволодіння вправою, дитина має можливість чути вказівки керівника гуртка, призначені до нього і до інших дітей; невеличка перерва між повтореннями, з одного боку – достатня для відновлення сил, а з іншого боку – успішно утворюються тимчасові зв'язки і з'являються умови для спостереження за виконанням вправи іншими дітьми.

Знайомі фізичні вправи діти виконують без прямого керівництва педагога, що розвиває в них самостійність у використанні розученого руху, самоконтроль і самооцінку. Даний рух включається в руховий досвід дитини. Груповий спосіб створює сприятливі умови для розучування складових елементів руху; успішно вирішує завдання на закріплення та вдосконалення рухів. Однак якщо на занятті розучується новий рух або спосіб його виконання, то для закріплення не може бути взятий рух, що вимагає підстраховки. Цілеспрямований підбір вправ для засвоєння складних рухів може здійснюватися в будь-якій частині заняття до виконання провідного руху.

Таким чином, гурткові заняття сприяють переданню дошкільнятам і молодшим школярам суспільно-історичного досвіду та культури виконання рухів [2, с. 677–680].

Звернемо увагу на той факт, що передбачені *педагогічні методи контролю під час занять* у фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“: візуальний огляд вихованців перед початком, під час, і після заняття.

До *критеріїв оцінки стану здоров'я* дошкільників і молодших школярів відноситься: зовнішній вигляд, одяг і поведження, психічний стан, усмішливість і бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри, обличчя й рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги й затримка в рості при сприятливих умовах сну й харчування. Опитування про стан здоров'я та настрою, сну й харчування вихованця.

*Психологічна оцінка* стану хортингіста є показником адекватності програми навчання й рівня розумових і фізичних навантажень, а також відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводиться оперативно в процесі однієї фізичної вправи. Поточний – в серії декількох фізичних вправ або циклу навчальних занять і поетапно на черговий навчальний цикл. Контрольні та перевідні нормативи учнів у гуртку з хортингу мають носити формальний оздоровчий характер [2, с. 789].

Розглянемо більш детально *призначення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“*. Так, дирекція, вихователі, вчитель фізичної культури та лікар у доступній формі дітям і їхнім батькам розповідають, що хортинг починається з: усвідомленням кожною людиною, що ми – українці, які мають незалежну Батьківщину, державну символіку, власну мову – українську, традиції, звичаї, обряди тощо; систематичних розповідей батьків і педагогів дітям про значення бути незалежним на своїй Батьківщині (історію України: кріпацтво, козаки, Запорозька Січ, острів Хортиця, війни на землях батьківщини, примусовий вивіз дітей та молоді за межі України і т.д.); дотриманням кожного українця гідного права називатися справжнім патріотом своєї держави – України, адже, носієм патріотизму – є сама людина; щоденного вживання в побуті української мови; читання дорослими дітям і самими дітьми українських казок, оповідань, віршів; спільне вивчення батьками, педагогами та дітьми прислів'їв, приказок, загадок, небилиць, українських пісень, колискових тощо; бесіди про значення усної та писемної творчості – тисячолітнього народного багатства для зміцнення та збереження української нації; відвідування українських ярмарків: „Гончарні вироби“, „Українська вишивка“, „Українська кухня“ і т.д., історичних музеїв; спільний перегляд мультфільмів, художніх фільмів патріотичної тематики; навчання дітей вишивати, в'язати, плести та готувати українські страви (враховуючи вік дитини, можливості кожної сім'ї і т.д.) тощо – тобто, всьому, що сприятиме передачі українського народного досвіду молодому поколінню, адже український народ такий талановитий; систематичне приймання вихованцями та їхніми батьками участі в спортивно-патріотичних і народних святах, розвагах, святах-змаганнях (із елементами хортингу), в українських народних рухливих іграх, у творчих вечорах, фестивалях дитячої творчості, олімпійських уроках, туристичних походах тощо; спільний випуск педагогами, батьками та дітьми стінгазет про вплив українського національного виду спорту – хортинг на формування здорового способу життя в дітей тощо; усвідомленням кожним педагогом, вихованцями та їхніми батьками, що справжні українці – толерантні, чесні, мужні, наполегливі, працьовиті, дисципліновані, відважні, незалежні і т.д. люди, які мають всі притаманні справжнім патріотам своєї Батьківщини морально-вольові якості; власних прикладів дорослих передавати невимусово знання та досвід про значення збереження української природи, яка тисячоліттями оспівувалася в піснях, описувалася в різних художніх і мистецьких творах і т.д., яка сприяє зміцненню фізичного, психічного, духовного і т.д. здоров'я, відновленню сил, вихованню справжнього господаря власної землі і т.д.

Таким чином, перелічені складові сприяють формуванню в батьків і їх дітей *власного поняття та відношення до хортингу*: „Я – українець, я – патріот своєї Батьківщини. Я – хочу навчитися хортингу – національному виду спорту України, щоб зберегти та передати наступним поколінням традиції та звичаї козаків і т.д. Хортинг – лицарський український

вид спорту. Всі лицарі в кожен епоху володіли холодною зброєю та своїм тілом, щоб бути фізично здоровим, свої вміння направляти на добрі справи, ніколи нікого не кривдити, захищати честь людей, оберігати свою родину, народ, державу. Лицарі – люди честі і т.д. Тепер я (моя родина) впевнений, що хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинування українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі в спортивних змаганнях і т.д.“.

Наступним призначенням фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ є донесення педагогами батькам і їх дітям, що *основна мета хортингу* – охоплення оздоровчим рухом всі верстви населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, фундаментом є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління у покоління від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків. Таким чином, батьки також можуть починати ходити паралельно зі своїми дітьми на тренування (у відповідну вікову групу) з хортингу до тренера, що сприятиме формуванню здорового способу життя всієї родини [2, с. 11].

Третім етапом призначенням фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ – *формування навичок здорового способу життя засобами хортингу*. Так, як структура здорового способу життя повинна включати в себе такі фактори: оптимальний руховий режим, зміцнення імунітету, загартування, раціональне харчування, психофізіологічна регуляція, психосоціальна та статеві культура, раціональний режим життя, відсутність шкідливих звичок, валеологічні знання й самоосвіта, то вчитель фізичної культури, щоб досягнути бажаного результату дотримується під час занять низки дидактичних принципів (систематичності, поетапного підвищення вимог, від простого до складного, індивідуального підходу до кожної дитини, посиленості, врахування вікового розвитку рухів, поєднання загального та спеціального впливу, чергування, або розсіяного м'язового навантаження, свідомості та активності).

Таким чином, систематичне відвідування вихованцями НВК № 24 фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ сприяє вивченню ними теоретичних знань і практичних вмінь:

- *діти до 4-х років повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:* правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви віршів та пісень про хортинг;

- *діти до 4-х років повинні вміти з хортингу виконувати:* самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті [2];

- *діти 2-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:* назви імітаційних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів ходьби та бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні, підлізання, пролізання та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви

предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви рухливих ігор та ігрових вправ;

- *діти 2-х років життя повинні вміти виконувати:* стройові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); ходити між предметами (кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); 3–4 загальнорозвивальних вправи; використовувати предмети; чергувати ходьбу з бігом; бігати зграйкою, в колоні, за вихователем і від нього, за його вказівкою та сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); використовувати предмети і спортивний інвентар; підстрибувати, перестрибувати, зістрибувати, різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; повзати, підлізати, пролізати, перелізати, лазити за вихователем, за його вказівкою та сигналом; виконуючи імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; використовувати предмети і спортивний інвентар; ходити: по прямій доріжці, по дошці, по похилій дошці, переступати через перешкоди, підніматися на куб, лаву та стояти на них, зберігаючи рівновагу, сходити з підвищень; виконувати вправи з рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; скочувати, котити, прокочувати, збивати, кидати, перекидати м'яч, різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із рухливих ігор та ігрових вправ.

*Рухливі ігри та ігрові вправи для дітей 2-х років життя:*

- *ігри з ходьбою, бігом, на утримання рівноваги:* „До ляльок у гості“, „Дожени мене“, „Дожени м'яч“, „Пройди по стежці“, „Пройди по місточку“, „Через струмок“, „Піднімай ноги вище“, „Потяг“, „Хто тихіше“, „Повітряна кулька“, „Парами на прогулянку“, „Горобчики і автомобілі“, „Літачки“, „Сонечко і дощик“, „Жили у бабусі“;

- *ігри з повзанням і лазінням:* „Доповзи до брязкальця“, „Проповзи у ворітця“, „До ведмедика у гості“, „Не зачепи“, „Переліз через колоду“, „Будь обережний“, „Збери іграшки“, „Не заступи за лінію“, „Мавпочки“, „Кошенята“, „Собачки“, „Курочка-чубарочка“;

- *ігри з киданням та ловінням м'яча:* „Прокоти м'яч“, „Скоти з гірки“, „Передай м'яч“, „Кинь і дожени м'яч“, „Влучи у ворітця“, „Збий кеглю“, „Цілься точніше“, „Спиймай м'яч“, „Перекинь через мотузку“, „Цілься у коло“;

- *ігри зі стрибками:* „Пружинки“, „Дістань долоню“, „Задзвони у дзвіночок“, „Злови комара (метелика)“, „Мій дзвінкий веселий м'яч“, „Зайчик біленький сидить“, „Пташки літають“, „Зістрибни у воду“;

- *ігри на орієнтування у просторі:* „Де дзвонили?“, „Знайди предмет (іграшку)“, „Дзвіночок“;

- *діти 3-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:* назви різних видів ходьби; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів (куб, лава тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як жучки, собачки, кішечки, ведмедики) зі звуковимовою; назви предметів і

спортивного інвентаря, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентаря, який був використаний (кубики, шнур, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, каштани, шишки тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор;

- *діти 3-х років життя повинні вміти виконувати:* різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); стрийові вправи; вправи за вихователем, за сигналом; 5–6 загальнорозвивальних вправ; використовувати предмети; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); за вказівками та сигналами вихователя; бігати між предметами та з спортивним інвентарем; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; використовувати предмети і спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; основні елементи рухів із українських народних рухливих ігор.

*Українські народні рухливі ігри для дітей 3-х років життя:* „Іди, іди дощику“, „Печу, печу хлібчик“, „Дрібу, дрібу дрібушечки“, „Заїнько“, „Квочка“, „Пригоди киці“ [1, с. 232];

- *діти 4–5-ти років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:* правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; загальні правила безпеки; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; порядок і план роботи гуртка; користь від правильного та систематичного харчування; основні положення хортингіста та пересування його на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); поняття основ базової техніки хортингу, ударів та блоків руками та ногами по повітрю; значення впливу ранкової гімнастики, оздоровчих і загальнорозвивальних вправ на організм людини; відомості про мету хортингу та козацькі традиції; ідею створення хортингу; назви віршів та пісень про хортинг, здоров'я; користь від фізичних вправ і як правильно дихати; назви українських народних рухливих ігор; техніку рук і ніг; блоки; удари; захист; парні положення;

- *діти 4–5-ти років життя повинні з хортингу вміти виконувати:* самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися та орієнтуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; працювати в групі, уважно слухаючи педагога та підтримувати дисципліну; правильно виконувати основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні рухи); володіти елементами самостраховки при падіннях на хорт; координувати рухи, слідкувати за положенням тулуба, рук і ніг при пересуваннях [2];

- *діти 4-х років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:* ознаки хвороби; назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви

предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів і спортивного інвентарю (мотузки, куб, лава, обручі, шишки тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрій; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

- *діти 4-х років життя повинні вміти виконувати:* стрийові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 6–7 загальнорозвивальних вправ; розкласти та скласти на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вказівкою вихователя, за його сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкласти та скласти на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети та спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; за вказівкою вихователя підготовлювати місце для гри, інвентар, обладнання, атрибути; розподіляти ігрові ролі, учасників гри на команди; використовувати: малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

*Українські народні рухливі ігри для дітей 4-х років життя:* „Подольночка“, „Мак“, „У дзвона“, „Сірий кіт“, „Кіт і миша“, „Маринка“, „Чаклун“;

- *діти 5-и років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:* назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кегли, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів та інвентарю (куб, колода, лава, батут, пеньок, скакалка тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення

(сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрої; назви українських народних рухливих ігор; фольклорні жанри, які можна використати в цих іграх;

- *діти 5-и років життя повинні вміти виконувати:* стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкласти та скласти на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкласти та скласти на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкласти й скласти на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

*Українські народні рухливі ігри для дітей 5-ти років життя:* „Веребей“, „Яструб і курчата“, „Вуж“, „Гречка“, „Бездомна лисиця“, „Панас“, „Рибалки і рибки“ [1], „Сміх“, „Грицю, Грицю до роботи“, „Дід Панас“, „Пень“, „Жали, жали женчики“, „Котилася торба“, „Вийди, вийди, Іванку“, „Міцний горішок“, „Хапай за чуба“, „Горить, палає“, „Безкінечна гра“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо;

- *діти 6–7-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:* правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; принципи поєднання ударної та кидкової техніки в двобої; значення фізичної та морально-вольової підготовки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв;

- *діти 6–7-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:* самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; легко та пластично рухатись у стійках хортингу під команди педагога; вкладати силу в основні удари руками та ногами по повітрю (імітаційні руки); акценти в комбінаціях ударів; основні кидки на партнері, переходи після кидка на утримання, больовий або задушливий прийом; при виконанні базової техніки в стійках і при пересуваннях зберігати правильне положення тіла; самостійно використовувати запас напрацьованої техніки при проведенні навчальних і контрольних двобоїв [2];

- *діти 6–7-и років життя повинні мати теоретичні знання з фізичного виховання та знати:* назви видів ходьби; назви різних положень рук; назви предметів (м'ячі, кеглі, кубики, прапорці, фішки тощо); назви різних видів бігу; різні положення рук; назви предметів (кеглі, кубики, прапорці, фішки, іграшки, дерева тощо); назви різних видів стрибків; різні положення рук; назви предметів та інвентарю (куб, колода, лава, батут,



пеньок, скакалка тощо); назви різних видів вправ у повзанні та лазінні; різні положення рук під час повзання, лазіння, прорізання, підлізання тощо; імітаційні рухи (як „ведмедики“); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (мотузка, кулька, кегля, дуга, обруч, лава, колода, похила дошка, гімнастична стінка, палиця, канат (жердина) тощо); назви різних видів вправ із рівноваги; різні положення рук під час утримання рівноваги тіла; назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (кубики, шнури, лави, м'ячі, палиці, рейки, драбинки, гімнастичні лави (колоди) тощо); назви різних видів вправ у коченні, киданні, ловінні; вертикальна та горизонтальна ціль; різні вихідні положення (сидячи, стоячи); назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний (м'ячі, кубики, кеглі, дуги, мотузки, торбинки з піском, кошики, каштани, шишки, щит, кільце тощо); назви різних видів вправ для пальчиків; віршики на пам'ять, назви предметів і спортивного інвентарю, який був використаний; загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя; про „активні точки“, які відповідають за покращення роботи всіх внутрішніх органів, мозку, за самопочуття, настрій; назви, правила та опис українських народних рухливих ігор; малі фольклорні жанри (лічилки, мирилки, пісеньки, віршики скоромовки, дражнилки, небилиці і т.д.), які можна використати в цих іграх;

- *діти 6–7-и років життя повинні вміти виконувати:* стройові вправи; вправи за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види ходьби із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); 7–8 загальнорозвивальних вправ; розкладати та складати на місце предмети, спортивний інвентар; бігати за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; різні види бігу із різним положенням рук (на поясі, в сторони, вперед, за спиною, за головою, вгору, плескаючи у долоні); розкладати та складати на місце предмети і спортивний інвентар; різні види стрибків за вихователем, за його вказівкою, за сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у повзанні та лазінні за вказівкою вихователя, за умовними сигналами; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ із рівноваги за вихователем, за його вказівкою та сигналом; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; різні види вправ у коченні, киданні, ловінні за вихователем, за його вказівкою та умовними сигналами; розкладати й складати на місце предмети та спортивний інвентар; вправи для пальчиків: розтягування; обертання пальцями; згинання та розгинання всіх пальців разом; напруження та розслаблення пальців; стискання – розтискання кулачків тощо; використовувати по призначенню предмети і спортивний інвентар; поєднувати: словесні фрази, мелодії, танцювальні рухи, елементи дій; використовувати малі ігрові фольклорні жанри (заклички, примовки, лічилки, мирилки тощо).

*Українські народні рухливі ігри для дітей 6–7-и років життя:* „Жнива“, „Грибок“, „Довга лоза“, „Качки і рибалки“, „Горішки“, „Двоє – мало, третій – зайвий“, народні загадки, пісні, прислів'я, приказки, небилиці тощо [1];

- *діти 8–9-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:* правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви віршів та пісень про хортинг; значення ФПП „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; назви та текст віршів і пісень про хортинг; термінологію хортингу в мережах програми; основні особливості рухів при виконанні базової техніки; стилі ведення двобоїв та їх різновиди, принципи ударів і кидків; відмінні риси стилю та техніки виконання показового виступу;

- *діти 8–9-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:* самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; техніку ударів по повітрю та мішку (груші); вкладати силу в основні кидки; основні технічні дії партеру; імпровізувати в двобої;

- *діти від 6-и до 10 років життя повинні мати загальні теоретичні знання з хортингу та знати:* порядок і план роботи гуртка; назви нормативних документів (Закон України „Про освіту“, Закон України „Про загальну середню освіту“, Національну доктрину

розвитку освіти України, Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту, Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді і т.д.); користь від правильного та систематичного харчування; загальні правила безпеки, значення страхування та самострахування під час занять хортингом; правила поведінки в спортивному залі; основні положення хортингіста та пересування його на хорті; правила спортивного етикету хортингу; з кількох частин складається заняття; про техніку виконання рухів; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); приблизний склад аптечки з медикаментами, перев'язувальними засобами та приладдям; відомості про мету хортингу та козацькі традиції; ідею створення хортингу; виховні вимоги з хортингу; українські традиції щодо поваги до батьків і літніх людей; назви віршів та пісень про хортинг, спорт і здоров'я; розрізняти малюнки виховної тематики; користь від фізичних вправ і як правильно дихати; назви фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидкісно-силова якість); походження та значення українських народних рухливих ігор, які позитивно впливають на всебічний розвиток вихованців; назви ігрових теоретичних вікторин; про техніку та тактику; класифікацію та термінологію технічних прийомів хортингу; основні положення та технічні дії хортингістів; базові пересування в двобої; техніку рук і ніг; блоки; удари; захист; виходи; виведення з рівноваги; техніку прийомів у партері; парні положення; про нормативи для свого віку та рівня досягнень; назви різних видів спорту (хортинг, бадмінтон, баскетбол, бойове самбо, бокс, боротьба вільна, боротьба греко-римська, важка атлетика, велосипедний спорт, веслування на байдарках і канях, вітрильний спорт, волейбол, гімнастика спортивна та художня, дзюдо, карате (його версії), кінний спорт, легка атлетика, плавання, рукопашний бій, стрільба з лука, кульова, теніс, фехтування, футбол, хокей і т.д.) та країни, де вони виникли тощо;

- *діти від 6-и до 10 років життя повинні вміти з хортингу виконувати:* спеціальні, стройові та загальнорозвивальні вправи; загальну гігієну; привітання та етикет хортингу; рухи одночасно з усією групою; вірші та співати пісні про хортинг, спорт і здоров'я під час різних свят, змагань, тощо; вправи на розвиток фізичних якостей; чітко та правильно виконувати акробатичні й гімнастичні вправи; техніка прийомів у стійці; страховки та самостраховки; базові стійки; стійка етикету; стійки; базові пересування в двобої; техніка рук і ніг; блоки; удари; виведення з рівноваги; техніка прийомів у партері; парні положення; утримання та больові прийоми; основні положення двобою у партері; перевертання; захист; виходи; перша захисна форма хортингу; грати в рухливі ігри, естафети, українські народні рухливі ігри, ігри хортингу, в спортивні ігри за спрощеними правилами; показувати вміння на заняттях перед батьками, родичами і т.д.; визначені нормативи тощо; свідомо ставитися до точності виконання рухів та отримувати задоволення від результатів навчання;

- *діти 10-и років життя повинні мати теоретичні знання з хортингу та знати:* правила поведінки в спортивному залі з метою запобігання травматизму; пересування на хорті; правила спортивного етикету хортингу; чіткі команди та вказівки керівника гуртка – вчителя фізичної культури (інструктора з хортингу); назви та текст віршів і пісень про хортинг; значення фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ для здоров'я вихованця НВК № 24; лексичну термінологію хортингу; стилі ведення двобою; правила використання атакуювальних і захисних дій, основних елементів техніки руками та ногами для їх самостійного застосування в практичній діяльності; характер і різні моменти застосування даної техніки; особливості ударної та кидкової техніки, техніки партеру;

- *діти 10-и років життя повинні вміти з хортингу виконувати:* самостійно одягати та знімати, складати хортівку, футболку, шорти, носки, взуття; правильно пересуватися в спортивному залі по підлозі та хорті; в своєму стилі ведення двобою; імітувати епізоди двобоїв, використовуючи захисні та атакуювальні елементи техніки хортингу; застосовувати набуті знання та навички в практичній діяльності [1; 2, с. 830–851];

У спортивному залі, в якому проходять навчальні заняття фізкультурно-патріотичного гуртку „Оздоровчий хортинг“, є аптечка з медикаментами, перев'язувальними засобами та приладдям:

1. Лейкопластир 0,05 х 5 м – 1 шт.
2. Серветки марлеві медичні стерильні – 2 уп.
3. Вата медична гігроскопічна стерильна 100 г. – 1 уп.
4. Спирт етиловий – 50 мл.
5. Перманганат калію – 15–20 г.
6. Розчин йоду спиртовий – 5 % 20 мл – 1 фл.
7. Розчин брильянтової зелені спиртовий – 1 % 15 (20) мл – 1 фл.
8. Розчин аміаку 10 % 40 мл – 1 фл.
9. Валідол 0,06 № 10, таблетки – 1 уп.
10. Вазелін борний, мазь 20 (25) г – 1 уп.
11. Розчин перекису водню 3 %, 25 (40–50) мл – 1 фл.
12. Ножиці медичні – 1 шт.
13. Пінцет – 1 шт.
14. Клей БФ-6 (або лейкопластир) – 25 мл. (3 пак.)
15. Джгут кровоспинний гумовий – 1 шт.
16. Болезаспокійливі засоби (анальгін, цитрамон тощо) – 1 уп.
17. Борної кислоти розчин спиртовий 2 % (3 %) 10 (20) мл. – 1 фл.
18. Бинт марлевий медичний стерильний 10 м. х 5 см. – 2 уп.
19. Бинт марлевий медичний нестерильний 10 м. х 5 см. – 2 уп.
20. Пластир бактерицидний 2,3 х 7,2 см. – 5 шт. [2, с. 783].

***Висновки.***

1. Описана програма фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ передбачає вирішення основних завдань: передачу дошкільнятам і учням молодших класів суспільно-історичного досвіду; культури виконання рухів, вироблені людством; виховання патріотичних почуттів, що закріплені віками та тисячоліттями (любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту тощо); специфіки вправ хортингу, які застосовувалися багатьма попередніми поколіннями українців [1, с. 292].

2. Хортинг – це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки спорт відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти та реалізувати свої можливості, відчувати себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини. Будучи, порівняно, молодим видом спорту, хортинг має давні та славні історико-культурні корені. Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас він став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, вмінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Хортинг є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами та зміцнення миру [4, с. 7–13].

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
2. Єрьоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
4. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін: навч.-метод. посіб. / авт. кол. : І. Д. Бех, К. О. Журба, В. А. Киричок та ін. – К. : Пед. думка. – 2011. – 240 с.

**REFERENCES**

1. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S. & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 ( on the basis Horting )]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Bekh, I. D., Zhurba, K. O., & Kyrychok, V. A. (2011). *Systema patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi v umovakh modernizatsiinykh suspilnukh zmin* [He system of Patriotic education of children and studying youth in the conditions of modernization social change]. Kyiv: Pedahohichna dymka.

**Зоя Діхтяренко.**

***Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“.***

У статті висвітлюється проблема виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя. Визначальною рисою українського патріотизму має бути його дієвість. Саме вона спроможна перетворювати почуття в конкретні справи та вчинки на користь Батьківщини та держави... Свідомий патріотизм нерозривний з відповідальністю. Процес національного відродження України потребує від громадян не лише віри та любові до свого народу, а й усвідомлення своєї відповідальності перед суспільством, народом, нацією [4, с. 8], а, отже, на основі перелічених офіційних листів і факторів, що підтверджують важливість національного виду спорту України – хортингу для всебічного виховання, збереження та зміцнення здоров'я у вихованців і учнів дирекцією, вчителем фізичної культури, лікарем, медичною сестрою у навчально-виховному комплексі № 24 (м. Умань, Черкаська обл.) було відкрито фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“, програму якого було розроблено З. Діхтяренко.

Через розроблену програму фізкультурно-патріотичного гуртка „Оздоровчий хортинг“ автор намагається вирішити основні завдання: передачу дошкільнятам і учням молодших класів суспільно-історичного досвіду; культури виконання рухів, вироблені людством; виховання патріотичних почуттів, що закріплені віками та тисячоліттями (любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту тощо); специфіки вправ хортингу, які застосовувалися багатьма попередніми поколіннями українців.

**Ключові слова:** хортинг, виховання патріотизму, Батьківщина, держава, дошкільники, учні молодших класів, всебічне виховання, збереження та зміцнення здоров'я, програма, фізкультурно-патріотичний гурток „Оздоровчий хортинг“.

**Zoya Dihtyarenko.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Patriotic education of children of 5–11 years old at the circle of physical training „Recreational Horting“.***

The article is devoted to the problem of patriotic education in children of 5–11 years old. Specific characteristic of Ukrainian patriotism should be its efficiency. This particular characteristic gives the opportunity to transform feelings into certain actions and doings in the name of the Motherland and home country.

Conscious patriotism should be inseparable with responsibility. The process of national resurgence in Ukraine requires either belief and love of its citizens to own nation, or

*understanding of personal responsibility before the society and nation [4, с. 8]. Based on the official letters and factors proving the significance of Ukrainian national kind of sport Horting for comprehensive education, as well as for saving and improvement of health of the children, the teacher of physical training together with the Director, school physician and school nurse made a decision to open a circle of the patriotic and physical training „Recreational Horting“ in the educational establishment No.24 (Uman city, Cherkassy region). The training program for the circle was developed by Zoya Dihtiarenko.*

*According to the developed program of the circle „Recreational Horting“ for patriotic and physical education the author attempts to resolve the main objectives: to transfer the social historic experience to the pre-schoolers and infant school pupils; to introduce the culture of movements, developed by humanity; upbringing of patriotic feelings that are improved with the centuries and millennia (such as love to Motherland, feeling of honour for own nation, responsibility for the past and present, readiness to protect etc.); to explain the specifics of Horting exercises, which have been applied by many previous generations of Ukrainians.*

**Key words:** *Horting, patriotic education, Motherland, country, pre-schoolers, infant school pupils, comprehensive education, saving and improvement of health, program, circle of physical and patriotic education „Recreational Horting“.*

**Зоя Дихтяренко.**

**Воспитание патриотизма у детей 5–11 лет жизни в физкультурно-патриотическом кружке „Оздоровительный хортинг“.**

*В статье освещается проблема воспитания патриотизма у детей 5–11 лет жизни. Определяющей чертой украинского патриотизма должна быть его действенность. Именно она способна превращать чувства в конкретные дела и поступки на пользу Родине и государства... Сознательный патриотизм неразрывный с ответственностью. Процесс национального возрождения Украины требует от граждан не только веры и любви к своему народу, но и осознание своей ответственности перед обществом, народом, нацией [4, с. 8], а, следовательно, на основе перечисленных официальных писем и факторов, подтверждающих важность национального вида спорта Украины – хортинга для всестороннего воспитания, сохранения и укрепления здоровья у воспитанников и учащихся дирекцией, учителем физической культуры, врачом, медицинской сестрой в учебно-воспитательном комплексе № 24 (г. Умань, Черкасская обл.) было открыто физкультурно-патриотический кружок „Оздоровительный хортинг“, программу которого была разработана З. Дихтяренко.*

*Через разработанную программу физкультурно-патриотического кружка „Оздоровительный хортинг“ автор пытается решить основные задачи: передачу дошкольникам и ученикам младших классов общественно-исторического опыта; культуры выполнения движений, выработанные человечеством; воспитание патриотических чувств, закрепленных веками и тысячелетиями (любовь к своему Отечеству, гордость за свой народ, ответственность за его прошлое и настоящее, готовность к его защите и т.п.); специфики упражнений хортинга, которые применялись многими предыдущими поколениями украинцев.*

**Ключевые слова:** *хортинг, воспитание патриотизма, Родина, государство, дошкольники, учащиеся младших классов, всестороннее воспитание, сохранение и укрепление здоровья, программа, физкультурно-патриотический кружок „Оздоровительный хортинг“.*

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ РІЗНИХ ВИЩИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Постановка проблеми.** *Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Актуальність дослідження проблемі фізичної підготовленості студентської молоді зумовлена, з одного боку, необхідністю досягнення найбільш повної корекції показників їхньої фізичної підготовленості, а з іншого, створення сприятливих умов для опанування майбутньої творчої, активної трудової діяльності та суспільного життя. Фізичний стан – згідно визначення міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує особистість індивідуума, стан здоров'я, поставу та конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [1; 2].

Ряд авторів вважає, що одним із основних компонентів управління процесом фізичного виховання є педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості. Оцінка показників фізичної підготовленості є важливою складовою розробки програм оздоровчо-тренувальних програм. Орієнтація на показники фізичного стану та фізичної підготовленості дає змогу визначити оптимальні шляхи використання засобів фізичного виховання. Можливість управління фізичним станом і фізичною підготовленістю студентів-хортингістів ґрунтується й реалізується на визначених методологічних постулатах, що враховують закономірності управління фізіологічними системами організму людини [3; 4; 6].

Необхідність щодо систематичного контролю за фізичним станом і фізичною підготовленістю студентської молоді виникає за умов природного біологічного розвитку та вдосконалення рухових функцій у складних умовах взаємодії молоді з навколишнім середовищем. Важливість такого контролю ще гостріше відчувається за тих умов, коли організм студентів піддається штучно спрямованим впливам щодо реалізації тих, чи інших навчальних, соціальних, біологічних, фізичних або інших програм удосконалення їх окремих функцій чи усієї системи зокрема [3; 5; 7].

Навчально-виховний процес із фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає створення певних умов для індивідуального та диференційованого обсягу фізичного навантаження студентів із урахуванням їх рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, статі, стану здоров'я, морфо функціонального статусу тощо. Проблеми аналізу та корекції окремих даних фізичного стану й фізичної підготовленості студентської молоді присвячені праці С. М. Канішевського, О. О. Приймакова, С. І. Присяжнюка, Р. Т. Раєвського, А. Г. Рибковського та ін. Однак, комплексних досліджень, що спрямовані на оцінку фізичного стану та фізичної підготовленості студентів-хортингістів у сучасних умовах, а також факторів, що впливають на розвиток окремих їх показників недостатньо, що й зумовило актуальність наших досліджень.

Роботу виконано згідно наукової теми „Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів аграрних вищих навчальних закладів“ Національного університету біоресурсів і природокористування України (номер державної реєстрації 0104U004548) та наукової теми „Вплив здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання на зміцнення здоров'я та підвищення розумової працездатності студентів“ Державного університету телекомунікацій (номер державної реєстрації 0115U002257).

**Мета дослідження** – проаналізувати стан досліджуваної проблеми, оцінити показники рівня фізичної підготовленості студентів даних вищих навчальних закладів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз, соціологічні, педагогічні, фізіологічні методи дослідження, методи

оцінки рівня соматичного здоров'я, оцінка рівня фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України та Державного університету телекомунікацій.

**Обговорення результатів дослідження.** В основу експериментальної методики навчання студентів спеціальної медичної групи було покладено елементи оздоровчого направлення боротьби хортинг.

За результатами дослідження нами оцінювались показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. У процесі дослідження нами було здійснено порівняння ефективності експериментальної методики проведення навчального процесу із загальноприйнятою. Для цього нами була використана методика професора Г. Л. Апанасенка (1989). Дана методика дає можливість визначити рівень здоров'я досліджуваних. В основу методики покладені показники серцево-судинної, дихальної систем і дані антропометрії (зріст, маса, динамометрія кисті основної руки). У дослідженнях брали участь студенти 1 курсу спеціальної та основної медичної груп. Спеціальна медична група була поділена на контрольну та експериментальну. У кожній досліджувальній групі були представники як дівчат, так і хлопців. Всього було залучено 567 студентів. Результати наведені в *таблицях 1 та 2*.

*Таблиця 1*

**Порівняння показників соматичного здоров'я  
дівчат 1 курсу НУБіП України протягом навчального року, %**

Групи дослідження	Період дослідження	Рівень соматичного здоров'я				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
<b>Експериментальна спеціальна медична група</b>	Початок навчального року	96,2	3,8	–	–	–
	Кінець навчального року	38,6	48,0	13,4	–	–
<b>Контрольна спеціальна медична група</b>	Початок навчального року	77,8	16,7	5,5	–	–
	Кінець навчального року	89,0	9,2	1,8	–	–
<b>Основна медична група</b>	Початок навчального року	78,3	18,1	3,6	–	–
	Кінець навчального року	83,7	12,7	3,6	–	–

Як видно з таблиці 1 на початок навчального року рівень соматичного здоров'я в дівчат експериментальної спеціальної медичної групи був найнижчий відносно до інших груп дослідження. На кінець же навчального року в представниць експериментальної медичної групи відсоток студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я зменшився 57,6 одиниць, відсоток нижче середнього збільшився на 44,2, середнього рівня на початок навчального року не було жодного відсотка, то на кінець – 13,4 %. Що стосується контрольної спеціальної медичної групи та основної медичної групи, то в них показники соматичного здоров'я на кінець навчального року значно гірші у порівнянні з початком.

Характерним є те, що показники основної медичної групи нижчі від показників контрольної спеціальної медичної групи, і це не випадково. Чим це можна пояснити. На наш погляд, якщо розглядати питання соматичного здоров'я студентської молоді в цілому, то не дивлячись до якої медичної групи вони за станом здоров'я віднесені студентською поліклінікою після медичного огляду, їхній стан поганий. Лікарі під час

медичного огляду здебільшого медичну групу визначають: по-перше, орієнтуючись на відповідь студента на запитання лікаря: „Болить – не болить“; по-друге, звертаючи увагу на діагноз, який визначений у довідці з місця проживання студента.

Таблиця 2

**Порівняння показників соматичного здоров'я  
хлопців 1 курсу НУБіП України протягом навчального року, %**

Групи дослідження	Період дослідження	Рівень соматичного здоров'я				
		низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
<b>Експериментальна спеціальна медична група</b>	початок навчального року	78,6	17,8	3,6	–	–
	кінець навчального року	46,5	35,7	17,8	–	–
<b>Контрольна спеціальна медична група</b>	початок навчального року	79,2	16,7	4,1	–	–
	кінець навчального року	83,3	16,7	–	–	–
<b>Основна медична група</b>	початок навчального року	59,1	34,4	6,5	–	–
	кінець навчального року	68,8	24,7	6,5	–	–

Інколи вимагають від студента пройти повне медичне обстеження у спеціалізованих медичних закладах. Не поодинокі випадки, коли у студента наявні серйозні захворювання серцево-судинної системи та відхилення є в інших системах організму і на першому курсі він зарахований до спеціальної медичної групи, і раптом, на початку другого курсу це студент надає довідку по переведення його до основної медичної групи. Навіть студенту першого курсу медичного навчального закладу відомо, що за такого діагнозу людина повинна лікуватися серйозно не один рік, а може і протягом усього життя. Виникає питання, як міг лікар дати таку довідку студенту, хто буде відповідати, якщо трапиться трагічний випадок?

Є випадки й іншого характеру. За діагнозу плоскостопість чи сколіоз I чи II ступеня лікарем надається довідка про повне звільнення студента від практичних занять з фізичного виховання. Тому про якість і відповідальність медичних працівників під час медичних обстежень студентів можна багато негативного говорити. Доки ця проблема не буде вирішена на рівні держави, будуть гинути діти не тільки на уроках фізичної культури, але й на уроках математики, історії, української чи іноземної мови, як уже відомі такі випадки.

При усьому негативному відношенні науково-педагогічних, педагогічних працівників із інших дисциплін, батьків та й суспільства в цілому, необхідно відзначити, що тільки на заняттях із фізичного виховання викладачі та вчителі з розумінням відносяться до учня чи студента, беруть до уваги стан його здоров'я, враховують рівень фізичної підготовленості. Адже **це урок не звичайний, а рекреаційно-відновлювальний**. Не поодинокі випадки, коли науково-педагогічний працівник використовує все своє вміння та знання в галузі психології та педагогіки, щоб зменшити стресовий стан студента після занять із теоретичних дисциплін, що передували заняттю з фізичного



виховання. Адже інші викладачі-предметники здебільшого не звертають уваги на стан здоров'я студента. Під час занять із генетики, математики, анатомії чи фізіології студентів не поділяють на спеціальну та основну медичні групи. А з наслідками, інколи, великого стресового стану студента зустрічається саме науково-педагогічний працівник кафедри фізичного виховання. Від його фахової підготовки, вміння зрозуміти студента в цю хвилину, використати засоби фізичного виховання не тільки для вирішення мети й завдань дисципліни „Фізичне виховання“, але й зменшити психологічний стрес у студента після теоретичних дисциплін. І це лише невелика частка, але надзвичайно важлива, яку вносить науково-педагогічний працівник кафедри фізичного виховання у загальну справу підготовки майбутнього фахівця галузі, майбутнього нашої держави.

Повертаючись до результатів рівня соматичного здоров'я студентів основної медичної групи, можна дати єдину відповідь – нині студентів, що за станом здоров'я віднесені до такої групи практично немає. Адже згідно статистичних даних лише біля 10 % учні загальноосвітньої школи віднесені до умовно здорових, а інші – до спеціальної медичної групи.

Аналізуючи дані таблиці 2 можна відмітити наступне. Якщо на початок навчального року соматичний рівень здоров'я хлопців-студентів обох спеціальних медичних груп приблизно рівний, що й закономірно, то представники основної медичної групи значно кращі мають результати. Так, якщо низький рівень соматичного здоров'я спостерігається у 78,6 % експериментальної спеціальної медичної групи та 79,2 % у контрольної, то в основної медичної групи лише 59,1 % студентів; рівень нижче середнього мають відповідно 17,8 % і 16,7 % та 34,4 %. Також більший відсоток представників основної медичної групи, які віднесені до середнього рівня соматичного здоров'я.

На кінець навчального року спостерігається зовсім інша ситуація. В представників експериментальної медичної групи майже вдвічі зменшився відсоток низького рівня соматичного здоров'я, вдвічі збільшився відсоток нижче середнього рівня та майже у п'ятеро збільшився відсоток середнього рівня соматичного здоров'я.

У представників контрольної спеціальної медичної групи на 4,1 % збільшилась кількість студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я і немає жодного – із середнім. Подібна ситуація спостерігається і у представників основної медичної групи. На 9,7 % збільшилась кількість студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я та на такий же відсоток зменшилась кількість студентів з нижче середнього, із середнім рівнем змін не відбулося.

Порівняльні дані результатів фізичної підготовленості дівчат впродовж навчального року НУБіП України та ДУТ наведені у *таблицях 3 та 4*. Необхідно відмітити, що деякі тестові вправи, як то біг на швидкість, не співпадають у студенток обох навчальних закладів. Це пов'язано з наявною спортивною базою. Крім того, відрізняється й зміст навчальної програми даних навчальних закладів, а також підбір кадрового складу кафедр фізичного виховання. Все це, звичайно, знайшло відображення на визначенні тестових вправ. Тому, ми не ставили завдання порівняння рівнів фізичної підготовленості дівчат між навчальними закладами, а лише між дівчатами кожного навчального закладу окремо.

Показники з бігу на 100 м у дівчат НУБіП України покращились на 0,7 с, що підтверджується високим ступенем статистичної вірогідності ( $< 0,001$ ); з 6-хвилинного результат збільшився на 122 м ( $< 0,001$ ); із стрибків у довжину з місця результати покращилися на 14,4 см ( $< 0,001$ ); піднімання тулуба в сід за 30 с відповідно – на 3,6 рази ( $< 0,001$ ); згинання і розгинання рук в упорі від підлоги за 30 с у дівчат на 2,6 рази; з „човникового“ бігу 4 x 9 м у дівчат же результат покращився на 1,3 с ( $< 0,001$ ).

У дівчат першого курсу Державного університету телекомунікацій була змога здійснити аналіз показників фізичної підготовленості лише із чотирьох тестових вправ:

силових якостей – підтягування із вису лежачи, швидкості – біг на 60 м, витривалості – біг на 500 м і швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця.

*Таблиця 3*

<b>Динаміка фізичної підготовленості дівчат 1 курсу НУБіП України впродовж навчального року</b>							
<b>Стат. показники</b>	<b>100 м</b>	<b>500 м</b>	<b>6-хв. Біг</b>	<b>біг 4х9 м</b>	<b>Стрибок у довжину з місця</b>	<b>Віджимання від підлоги за 30 с</b>	<b>Піднімання тулуба в сід за 30 с</b>
<b>Початок навчального року</b>							
<b>M</b>	17,7	2,13	950,0	11,0	162,0	11,5	20,8
<b><i>σ</i></b>	0,85	0,16	148,3	0,91	12,7	3,69	3,46
<b>± m</b>	0,17	0,03	29,6	0,18	2,54	0,73	0,69
<b>Кінець навчального року</b>							
<b>M</b>	17,0	1,84	1072	9,7	176,4	14,1	24,4
<b><i>σ</i></b>	0,71	0,27	155,6	0,57	16,1	3,21	2,15
<b>± m</b>	0,14	0,05	31,1	0,11	3,23	0,64	0,43
<b>t</b>	5,83	7,25	4,02	8,66	5,00	3,82	6,42
<b>p</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>

*Таблиця 4*

<b>Динаміка фізичної підготовленості дівчат 1 курсу ДУТ впродовж навчального року</b>				
<b>Стат. показники</b>	<b>Біг 60 м</b>	<b>Біг 500 м</b>	<b>Стрибок у довжину з місця</b>	<b>Підтягування із вису лежачи</b>
<b>Початок навчального року</b>				
<b>M</b>	9,76	2,05	174,4	18,8
<b>± m</b>	0,15	0,05	3,15	0,75
<b>Кінець навчального року</b>				
<b>M</b>	9,61	2,19	176,3	19,1
<b>± m</b>	0,23	0,07	2,51	0,49
<b>t</b>	0,79	2,33	1,90	0,48
<b>p</b>	<b>&gt; 0,5</b>	<b>&lt; 0,02</b>	<b>&gt; 0,1</b>	<b>&gt; 0,5</b>

Отримані результати дівчат ДУТ значно відрізняються від результатів дівчат НУБіП України. Пояснення цьому уже наводилося вище.

У цілому результати майже в усіх тестових вправах на кінець навчального року спостерігається лише тенденція щодо покращення результатів, що в свою чергу не підтверджується статистичною вірогідністю. Так, результат із бігу на 60 м покращився на 0,15 с ( $> 0,5$ ); зі стрибків у довжину з місця – на 1,9 см ( $> 0,1$ ); у підтягуванні із вису лежачи – на 0,3 рази ( $> 0,5$ ). Результати тестової вправи з бігу на 500 м, навпаки, погіршились на 0,14 с, що підтверджується статистичною вірогідністю ( $< 0,02$ ).

#### ***Висновки***

Отже, результати проведених досліджень свідчать, що на кінець навчального року в дівчат НУБіП України експериментальної медичної групи показники соматичного здоров'я значно покращилися, ніж в інших досліджуваних групах. І це не випадково: про безумовну перевагу експериментальної методики по відношенню до загальноприйнятої. Про це свідчать показники біологічного віку, динаміки фізичної підготовленості, звичайно це розглядається щодо приросту показників студентів спеціальної та основної медичних груп, а не абсолютних величин, а також дані щодо рівня соматичного здоров'я; на наш погляд, на результати студентів експериментальної спеціальної медичної групи впливало також і те, що заняття з фізичного виховання, як

правило, проводилися: на фоні позитивних емоцій у студентів із використанням дихальної гімнастики хортингу; секрет і талант викладання викладача, що передбачено методикою хортингу; велике значення має те, що результати наукових досліджень систематично доводилися до відома студентів, а також кожен із них фіксував свої дані у щоденнику фізичного самовдосконалення, під час занять ці дані аналізувалися, студентам надавалися методичні рекомендації щодо покращення їхніх показників. В інших досліджуваних групах така робота не проводилася. Наші дані підтверджують той факт, що під час занять із фізичного виховання необхідно не тільки вирішувати питання покращення рівня фізичної підготовленості, але й надавати теоретичні знання та методичні вміння. Студент повинен свідомо виконувати ту чи іншу вправу, він повинен уявляти дію кожної фізичної вправи не тільки на м'язову систему та кістковий апарат, але, що дуже важливо, як впливає фізична вправа на внутрішні органи та системи. Лише за такої умови науково-педагогічний працівник зможе досягти зі студентами бажаних результатів. Звичайно не можна відкидати всі інші засоби фізичної культури.

Проведені дослідження також свідчать про низький рівень фізичної підготовленості дівчат першого курсу Державного університету телекомунікацій.

Крім цього, результати досліджень свідчать про необхідність формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Необхідно відмітити, що визначну роль в оптимізації даної ситуації відіграє змістовне наповнення режиму дня для студентів ефективними, доступними та привабливими формами й видами рухової активності. Боротьба хортинг, її оздоровчо-спортивні елементи якраз і є ефективним засобом покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентства.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
2. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української держави // Педагогічна газета. – 2000. – № 6 (72). Червень. – С. 5.
4. Оржеховська В. М. Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу / В. М. Оржеховська // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К.: Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 113–118.
5. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика [монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ“, 2012. – 464 с.
6. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посіб. для студ. технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
7. Чорна К. І. Виховання громадянина, патріота, гуманіста: навч.-метод. посіб. / К. І. Чорна. – К.: ТОВ „ХІК“, 2004. – 96 с.

#### **REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (1998). *Osobystisno zoriientovane vykhovannia* [Individually oriented education]. Kyiv: IZMN.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Kontsepsiia hromadianskoho vykhovannia osobystosti v umovakh rozvytku ukrainskoi derzhavy* (2000) [The concept of civil education of the individual in conditions of development the Ukrainian state]. *Pedahohichna Hazeta*, 6 (72), 5.
4. Orzhekhovska, V. M. (2014). *Suchasni oriientyry ta stratehii vykhovannia ditei i molodi v Ukraini zasobamy khortynhu* [Horting and its modern educational objectives and strategies

- for children and youth in Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 113–118). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Prysiazhniuk, S. I. (2012). *Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Teoriia ta praktyka* [Use of health care technologies in physical training of students of special medical offices. Theory and practice]. Kyiv: TsP „KOMPRINT“.
  6. Prysiazhniuk, S. I., & Olenov, D. H. (2015). *Kurs lektsii z fizychnoho vykhovannia* [The course of lectures of Physical Education]. Kyiv: Vydavnychii tsentr NUBiP Ukrainy.
  7. Chorna, K. I. (2004). *Vykhovannia hromadianyna, patriota, humanista* [Educating of citizen, patriot, humanist]. Kyiv: TOV „KhIK“.

**Дмитро Оленєв, Юрій Парчевський.**

***Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів-хортингістів різних вищих навчальних закладів.***

У статті наводяться дані проведеного наукового аналізу літературних і статистичних даних, що характеризують рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу різних вищих навчальних закладів міста Києва. В дослідженнях приймали участь студенти першокурсники Національного університету біоресурсів і природокористування України та Державного університету телекомунікацій. Дослідження проводились упродовж 2014/2015 навчального року. Фізичне виховання студентської молоді є не тільки провідним чинником підвищення фізичної та розумової працездатності, основним засобом профілактики багатьох захворювань, але й, на що необхідно звернути увагу, дієвим засобом підготовки студентства до високої працездатності в майбутній трудовій діяльності та готовим до захисту державності й цілісності нашої країни в умовах російської агресії. Нині, коли відбуваються військові дії на сході України, важливе значення набуває патріотичне виховання студентства, що витікає з Концепції загальнонаціональної української ідеї, яка ґрунтується на системі національних цінностей, історичної пам'яті, ментальності українського народу, системи світосприйняття, ідеології, що є складовою розвитку української державності та суспільства. Науково-педагогічні працівники різних вищих навчальних закладів для вирішення завдань фізичного та патріотичного виховання студентської молоді використовують різні засоби, хоча в основу, звичайно, покладені фізичні вправи. На наш погляд, поряд із використанням класичної форми проведення навчально-виховного процесу зі студентами, необхідно використовувати й інші, досить таки ефективні форми, зокрема, елементи оздоровчо-спортивної боротьби хортинг. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні та тактичні елементи, а також виховні й філософські аспекти українського національного виду спорту як дієвої виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального засобу виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота держави України.

**Ключові слова:** хортинг, патріотичне виховання студентства, дихальна гімнастика хортингу, аналіз, показники, фізична підготовленість, вищі навчальні заклади, фізична та розумова працездатність, профілактика захворювань.

**Dmitry Olenyev, Yuri Parczew.**

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kiev, Ukraine).

***Comparative analysis of indicators of physical fitness of students hortynhistsiv different universities.***

The article provides data analysis conducted scientific literature and statistical data on the level of physical fitness of first-year students of different universities of Kyiv. In studies freshmen students attended the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine and the State University of Telecommunications. Research conducted during the 2014/2015 academic year. Physical education students is not only the leading factor in increasing physical and mental

performance, the primary means of preventing many diseases, but also to the need to pay attention to effective means of preparing students for high performance in the future of work and ready to protect the state and integrity of our country in terms of Russian aggression. Now that the hostilities taking place in the east of Ukraine, an important important patriotic education of students, which flows from the concept of Ukrainian national idea, based on a system of national values, historical memory, the mentality of the Ukrainian people, systems worldview, ideology, which is part of Ukrainian state and society. Research and teaching staff of various universities to meet the challenges of physical and patriotic education of students use a variety of means, though based, of course, put exercise. In our view, along with the use of classical forms of educational process students need to use other, still quite effective forms, including elements of the health-wrestling Horting. Horting includes health, general physical, technical and tactical elements, as well as educational and philosophical aspects of Ukrainian national sport as an effective educational system of physical, moral and ethical direction, means real strong Ukrainian education, decent citizen - partiota State Ukraine.

**Key words:** Horting, patriotic education of students, Horting breathing exercises, analysis, performance, physical training, higher education, physical and mental performance, disease prevention.

**Дмитрий Оленев, Юрий Парчевский.**

**Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов-хортингистов разных высших учебных заведений.**

В статье приведены данные проведенного научного анализа литературных и статистических данных, которые характеризуют уровень физической подготовленности студентов первого курса разных высших учебных заведений города Киева. В исследованиях принимали участие студенты первокурсники Национального университета биоресурсов и природопользования Украины и Государственного университета телекоммуникаций. Исследования проводились на протяжении 2014/2015 учебного года. Физическое воспитание студенческой молодежи есть не только важным средством повышения физической и умственной работоспособности, основным средством профилактики многих заболеваний, но и, на что необходимо обратить внимание, действенным средством подготовки студенчества к высокой работоспособности в будущей трудовой деятельности и готовым к защите государственности и целостности нашей страны в условиях российской агрессии. Нынче, когда происходят боевые действия на востоке Украины, важное значение приобретает патриотическое воспитание студенчества, что вытекает из Концепции общенациональной украинской идеи, которая базируется на системе национальных ценностей, исторической памяти, ментальности украинского народа, системы миропонимания, идеологии, что является составной частью развития украинской государственности и общества. Научно-педагогические работники разных высших учебных заведений для решения задач физического и патриотического воспитания студенческой молодежи используют разные средства, хотя в основу, обычно, положены физические упражнения. На наш взгляд, наряду с использованием классической формы проведения учебно-воспитательного процесса со студентами, не обходимо использовать и другие, достаточно таки эффективные формы, как, элементы оздоровительно-спортивной борьбы хортинг. Хортинг включает в себя оздоровительные, общефизические, технические и тактические элементы, а также воспитательные и философские аспекты украинского национального вида спорта как действенной воспитательной системы физического и морально-этического направления, реального средства воспитания сильного украинца, достойного гражданина – патриота державы Украины.

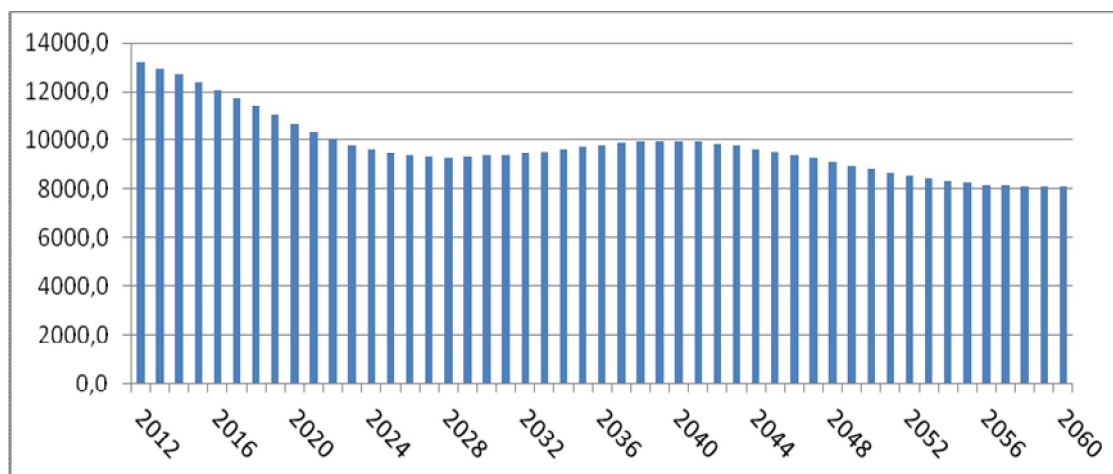
**Ключевые слова:** хортинг, патриотическое воспитание студенства, дыхательная гимнастика хортинга, анализ, показатели, физическая подготовленность, высшие учебные заведения, физическая и умственная работоспособность, профилактика заболеваний.

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОГО  
ХОРТИНГУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку будь-якої країни, її майбутнього. Перспективи розвитку та самого існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Мають значення як кількісні, так і якісні характеристики молодого населення, що детермінують економічну активність наступних поколінь. Важливо, з одного боку, наскільки є достатньою чисельність молодих людей, що досягають того віку, коли стають економічно активними для компенсації відтоку старших поколінь, які з віком таку діяльність припиняють. З іншого боку, не менш вагомим є спроможність молодих українців до здійснення того або іншого виду економічної активності через обмеження, які накладає стан їх здоров'я (фізичного, психічного, соціального).

За прогнозом, виконаним фахівцями Інституту демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України у 2012 р. (середній варіант), чисельність населення віком 15–34 роки у найближчі роки знизиться з 13 178,9 до 8 092,8 тис. осіб, відповідно зменшуватиметься частка молоді у віковій структурі населення (рис.1).

Саме молодь у віці до 35 років в Україні відіграє основну роль у відтворенні населення, народжуючи дітей. Як видно з рис. 2, основна кількість дітей в нашій країні народжується матерями у віці від 20 до 30 років. Однак зазначимо, що порівняно з 2000 роком спостерігається зростання частки народжень у інтервалі 25–29 років. Також удвічі зросли показники народжуваності в групі жінок у віці 30–34 роки, тобто молоді жінки частіше стали народжувати у відносно старшому віці. Явище більш зрілого материнства несе в собі як позитивні риси (більш відповідальне ставлення матері до дітонародження та виховання дитини, у більшості випадків – вища освіченість, соціальна реалізованість і добробут; позитивний вплив вагітності й пологів на репродуктивне здоров'я жінки в подальшому житті, особливо якщо вона вигодовує немовля груддю), так і певні обереги – адже зі зростанням віку жінки (особливо при народженні первістка) може зростати ризик ускладнень при вагітності та пологах і генетичних вад.



**Рис. 1. Прогнозна чисельність населення віком 15–34 роки, тис. осіб,  
(побудовано за прогнозом фахівців Інституту демографії та соціальних досліджень  
імені М. В. Птухи НАН України)**

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Збереження та зміцнення здоров'я, виховання здорового покоління – завдання, від вирішення яких значною мірою залежить стан виробничих сил країни в майбутньому, її оборонний, промислово-економічний,

інтелектуальний потенціал. Значення збереження здоров'я молоді посилюється в умовах прогресуючого старіння як населення в цілому, так і його працездатної частини (особливо на тлі скорочення їх чисельності).

Адже, попри позитивну ознаку того, що люди стали жити довше, старіння може негативно впливати на економічне зростання не тільки через уповільнення темпів зростання продуктивності праці, а й через зміни внутрішнього ринку споживання. На думку російського демографа А. Вишневського (2010), неминучими є уповільнення темпів розвитку, спад енергії в суспільстві, не що зазначає напорі молодих поколінь, що піднімаються. Таким чином, сам розвиток демографічної ситуації буде надавати гальмівний вплив на економіку та її модернізацію, в свою чергу, ще більш обмежуючи можливості економічної відповіді на демографічні виклики [2].

У віці 18–28 років, коли організм людини досягає максимальних фізичних можливостей, обов'язкова доза рухової активності може бути знижена до 16–18 год на тиждень. Оскільки це період розквіту організму, то при зниженні обов'язкового тижневого обсягу рухової активності інтенсивність потрібно збільшувати. Якщо ж у попередні вікові періоди були прогалини в фізичному вихованні, то обсяг фізичних навантажень потрібно збільшувати [4; 5; 6].

Мова йде не про спортивне тренування, а про оздоровче. На відміну від цього для занять масовим спортом, із метою досягнення найбільших проявів сили, витривалості, швидкості, координації рухів, потрібна більша за обсягом й інтенсивністю м'язова напруга, яка перевищує оздоровчу в декілька разів [7; 8].

Будь-яка робота, що виконується без перерви на відпочинок, розвиває стомлення, знижує функціональні можливості організму. Якщо, не дивлячись на втому, людина продовжує працювати, то може виникнути перенапруження організму, яке не завжди безпечне для здоров'я людини. Розумова праця до того ж пов'язана зі значними навантаженнями на вищі відділи центральної нервової системи та психічні функції організму людини [7; 8; 9].

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, як наслідок і розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна в положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його функціональну діяльність. З'являється почуття втоми, яке викликане напруженою працею та тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, ніби попереджує про проблеми, які виникають в організмі [3; 9].

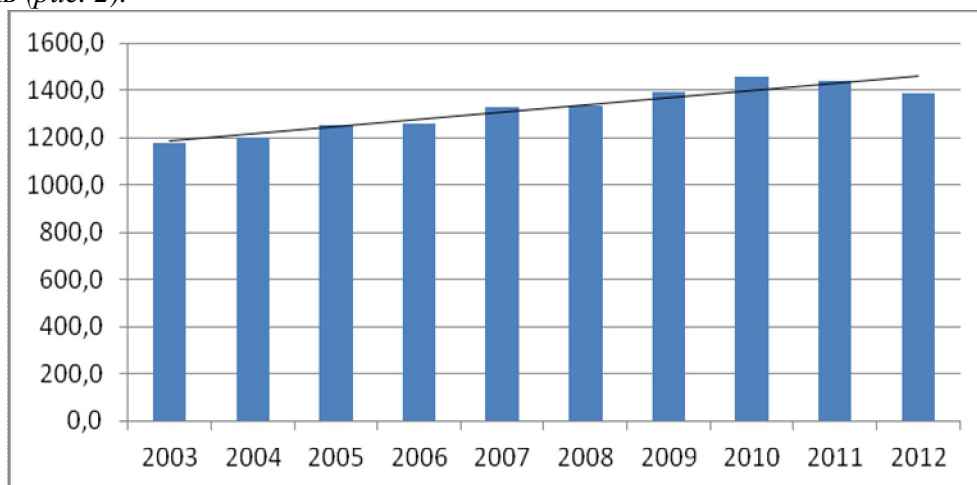
Для їх усунення потрібен відпочинок. Тому чергування періодів роботи та відпочинку – необхідна умова підвищення продуктивності праці або навчання. Відомо, що найбільш ефективно відновлення працездатності відбувається під час активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. Існують різні форми занять фізичними вправами під час виробничого чи навчального процесу: фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка та фізкультурна мікропауза. За їх допомогою здійснюється різна дія, різний вплив на організм студентів, попереджається або знімається стан втоми.

Останнім часом все більшої популярності серед шкільної та студентської молоді набуває національний вид спортивної боротьби – **хортинг**. Простота та ефективність видів хортингу, і зокрема оздоровчо-спортивного спрямування, набуває все більше прихильників. Використання елементів хортингу під час навчального процесу з фізичного виховання сприяє не тільки підвищенню фізичної підготовленості, але й зміцненню здоров'я шкільної та студентської молоді, що є особливо важливим чинником. Зокрема, до навчальної програми із дисципліни „Фізична культура“ для учнів 5–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів введено варіативний модуль „Хортинг“ (лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 15.09. 2011 р. № 1/11-8601).

Стан здоров'я є чинником, який безпосередньо впливає на економічну активність молоді, зокрема на можливості отримання освіти та вибору професії, працездатність,

мобільність, здатність удосконалюватися, навчатися впродовж життя, спроможність і мотивацію до соціальної реалізації.

**Стан здоров'я.** Витоки здоров'я молодого покоління – у здоровому дитинстві. Статистика останніх років свідчить про загальну тенденцію погіршення стану здоров'я дітей і підлітків (рис. 2).



**Рис. 2. Захворюваність дітей віком 0–17 років на 1000 населення відповідного віку (Джерело: Дані МОЗ України)**

Так, у 2012 р. захворюваність дітей (0–17 років) в Україні становила 1 385,03 на 1 тис. осіб відповідного віку. Щодо змін у структурі захворюваності, то спостерігається збільшення рівня захворюваності на новоутворення (хоча показник не досягає 4 на 1000, це викликає занепокоєння), частіше реєструються вроджені аномалії. На 20,3 % зросла захворюваність на хвороби органів дихання, натомість позитивною ознакою можна назвати зниження рівня травм і отруєнь на 17,1 % (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Захворюваність дітей віком 0–17 років за окремими класами хвороб в Україні, 2003, 2012 рр., на 1000 населення відповідного віку**

Найменування класів хвороб	2003	2012	Приріст/ зниження, %
<b>Усього хвороб</b>	<b>1175,46</b>	<b>1385,03</b>	<b>15,1</b>
- деякі інфекційні та паразитарні хвороби	53,25	56,14	5,1
- новоутворення	2,68	3,62	26,0
- хвороби крові та кровотворних органів	16,20	15,01	-7,9
- хвороби ендокринної системи	25,84	19,45	-32,9
- розлади психіки та поведінки	6,18	5,34	-15,7
- хвороби нервової системи	19,26	21,28	9,5
- хвороби ока та придаткового апарату	41,53	47,57	12,7
- хвороби вуха та сосковидного відростка	35,44	42,62	16,8
- хвороби системи кровообігу	8,56	10,41	17,8
- хвороби органів дихання	721,89	905,25	20,3
- хвороби органів травлення	49,44	50,22	1,6
- хвороби шкіри	68,42	74,31	7,9
- хвороби кістково-м'язової системи	30,57	30,17	-1,3
- хвороби сечостатевої системи	28,77	28,75	-0,1
- уроджені аномалії	4,82	6,16	21,8
- симптоми, ознаки, відхилення від норми	3,30	2,02	-63,4
- травми та отруєння	47,17	57,27	17,6

*Джерело: Дані МОЗ України*



Відбувається процес накопичення патології, і вже у молодому віці значна частина українців має одне або кілька хронічних захворювань. На думку фахівців, кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання в школі в 2,5 рази. Однією з причин цього називають те, що сьогодні школа висуває високі вимоги до дитини, що нерідко не відповідають її фізіологічним можливостям. Особливої уваги потребує аналіз поширеності серед молоді соціально небезпечних та соціально значущих захворювань.

**Особливості смертності у молодому віці.** В усіх розвинених країнах спостерігаються досить низькі порівняно з більш старшим населенням рівні захворюваності та смертності в молодому віці, що цілком закономірно для суспільства у мирний час. З переходом у кожну старшу вікову групу рівень смертності зростає з 56,8 на 100 тис. нас. у віці 15–19 років до 284,8 на 100 тис. нас. у віці 30–34 роки. Відмінності за статтю представлено у *табл. 2*.

Характерно, що значне перевищення смертності чоловіків починає спостерігатися з віку 15 років. Так, якщо в попередньому віковому інтервалі 10–14 років перевищення не досягає 1,5 раза, то з наступного п'ятирічного проміжку воно стрибкоподібно зростає та досягає 2,3 раза (*рис. 3*), а в старшому віці стає навіть вищою у 3 рази і більше).

Що стосується причин, які обумовлюють вищий рівень смертності молодих чоловіків, то це переважно соціально зумовлені причини.

*Таблиця 2*

**Смертність населення України за окремими віковими групами, 2012 р., на 100 тис. нас. відповідного віку**

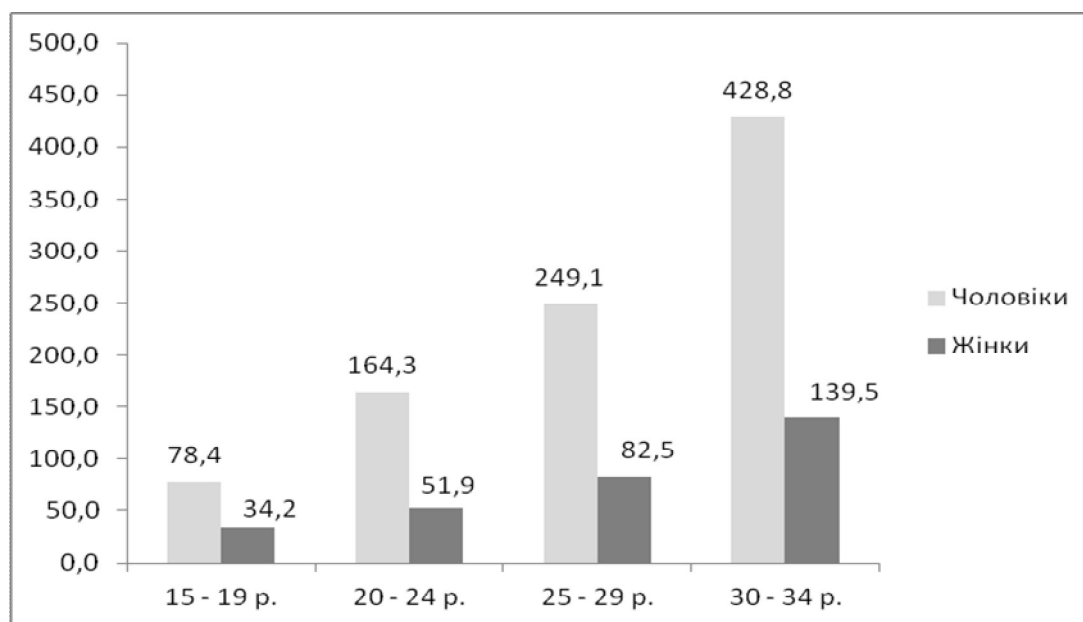
<b>Вік, років</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>	<b>Співвідношення, раза</b>
15–19	78,4	34,2	2,3
20–24	164,3	51,9	3,2
25–29	249,1	82,5	3,0
30–34	428,8	139,5	3,1

*Джерело: Дані Держкомстату України*

Структура смертності за причинами в молодому віці відрізняється певними особливостями: основна частка належить екзогенній патології. Зовнішні причини є найбільш частою причиною смерті молодих людей – як в Україні, так і у Європі. Екзогенна патологія спричинює більшу частку смертей – в нашій країні в 2012 р. більше 60 % смертних випадків у віці 15–34 років припадало на класи зовнішніх причин і інфекційних й паразитарних хвороб сумарно. Ендогенна патологія спричинює смерть молодих людей порівняно рідше – наприклад, частка померлих унаслідок основної причини смертності всього населення – хвороб системи кровообігу в віці 15–34 роки ледь перевищує 10 %. Найбільша частка неприродних смертей молоді детермінована навмисними самоушкодженнями, включаючи самогубства, та транспортними нещасними випадками. Щодо смертності від інфекційних і паразитарних хвороб потрібно зауважити, що якщо для всього населення основну частину смертності внаслідок цих причин формує туберкульоз, то для молоді майже 2/3 смертей обумовлено СНІДом.

Якщо переважно за всіма ендогенними причинами смертність (окрім причин перинатального періоду, вроджених вад тощо) з віком зростає, то за певними екзогенними причинами спостерігається вищий рівень смертності саме в молодому віці. Так, наприклад, у 2012 р. внаслідок транспортних нещасних випадків найбільші втрати припали на вік 20–34 роки, рівень смертності в цьому інтервалі виявився вищим, ніж майже у всіх старших вікових групах (за винятком лише 40–44 роки, в якій спостерігався такий же показник). Це можна пояснити тим, що молодь отримує, з одного боку більшу свободу поведінки, виходячи з-під контролю батьків і педагогів, здобуваючи можливість керування транспортними засобами, з іншого, в силу віку ще не має ані певного досвіду, ані відчуття самозбереження, що обертається підвищеною ймовірністю потрапляння у ризиковані

ситуації (причому незалежно від того, нехтує молода людина правилами дорожнього руху перебуваючи у авто чи мотоциклі, чи у якості пішохода).



**Рис. 3. Смертність в окремих вікових групах в інтервалі 15–34 роки, чоловіки і жінки, на 100 тис. населення, 2012 р.**

*(Джерело: Дані Держкомстату України)*

**Самооцінка здоров'я.** Окрім офіційної статистики показників здоров'я, велике значення має суб'єктивне самооцінювання стану здоров'я населенням. За результатами соціологічного моніторингу [1], у 2012 р. 9,8 % молодих людей у віці до 30 років вважали здоров'я поганим або дуже поганим, а 41,6 % – добрим або відмінним. При цьому 28,8 % молодих людей вказало, що їм бракує здоров'я, а частка тих, хто повідомив про те, що їм не вистачає необхідної медичної допомоги, сягала 43,9 %.

Попри те, що здоров'я посідає одну з основних позицій у системі соціальних цінностей (78,6 % респондентів вважає здоров'я дуже важливим!), значна частина українців не дотримується здорового способу життя, нехтують заняттями з фізичної культури та спорту.

Суттєвим чинником є також заборона Міністерством освіти і науки України навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (лист МОН України № 1/9-126 від 13.03. 2015 року).

Так, за результатами згаданого соціологічного моніторингу, у 2012 р. серед молоді до 30 років палили 46,1 % опитаних (це вікова група з найбільшою поширеністю тютюнопаління). Зазначимо, що згідно даних опитування, палять кожна третя дівчина (32,4 %) і майже 60 % юнаків і молодих чоловіків. Небезпечним є той факт, що про факт куріння (правда, не щодня!) дещо частіше повідомляли представниці прекрасної статі, тобто майбутні і теперішні матері (10,3 % проти 7 %). Натомість чоловіки частіше практикують більш інтенсивний режим паління – більше пачки на день викурюють 6,4 % опитаних, найчастіше звична „доза“ коливається від 8 до 20 сигарет щоденно – у 35,1 % випадків (серед жінок, що курять, такої практики дотримуються лише 11,4 % респонденток). А серед курців частка тих, хто викурює до 7 сигарет на день, практично однакова (12,3 % чоловіків та 10,8 % жінок). Лише кожен десятий молодий чоловік та кожна п'ята жінка до 30 років повідомили про те, що вони не вживають спиртного. Натомість 29,2 % чоловіків та 23,8 % жінок цього віку вживали спиртні напої 1–2 рази на місяць, для 18 % чоловіків та 13,5 % жінок звичним є режим майже щотижневого вживання (3–4 рази на місяць), а для 9,9 % чоловіків та 5,4 % жінок частота досягає 3–4 разів на тиждень. Лише 2,3 % молодих чоловіків повідомили про щоденне вживання алкоголю.

**Організація та проведення дослідження.** Дослідження проводились серед студентів першого курсу (юнаків) впродовж навчального року. Усі студенти були поділені на дві підгрупи – експериментальну та контрольну. В експериментальній групі під час проведення навчального процесу додатково включалися елементи оздоровчо-спортивного хортингу, а контрольна група займалася за загальноприйнятою навчальною програмою.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз результатів педагогічних досліджень зі студентами дозволяє припустити, що результати тестування (виявлення фізичних здібностей) даного контингенту не відображає фактичної реалізації закладених у їхньому організмі фізичних можливостей. Причин цьому є багато, але визначною є боязнь виникнення больових відчуттів чи погіршення самопочуття після виконання навчальних нормативів на максимальний результат.

Завдання фахівців фізичного виховання є обґрунтоване та ефективне використання тестових вправ під час оцінювання фізичної підготовленості студентів, із урахуванням статі, конкретного захворювання, фізичних можливостей, обмежень у конкретних фізичних вправах, обсягу фізичного навантаження тощо.

У таблицях 3 та 4 наведені значення основних середньогрупових показників рівня фізичної підготовленості на початку та наприкінці навчального року.

*Таблиця 3*

**Порівняльні дані фізичної підготовленості юнаків 1 курсу  
ЕГ і КГ на початок навчального року**

Групи дослідження	Стат. показ.	100 м	1000 м	6-хв біг	Біг 4х9 м	Стрибок у довжину з місця	Віджимання від підлоги за 30 с	Піднімання тулуба в сід за 30 с
ЕГ	М	14,5	4,02	1218	9,4	209,4	18,7	20,7
	± m	0,12	0,1	26,2	0,08	1,53	0,59	0,38
КГ	М	14,3	4,05	1216	9,5	219,6	21,4	23,5
	± m	0,12	0,11	26	0,07	4,39	0,8	0,44
	t	1,66	0,27	0,07	1,25	3,44	3,91	6,82
	p	> 0,1	> 0,5	> 0,5	> 0,5	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Результати свідчать про те, що в обох групах у процесі реалізації програм із фізичного виховання відбуваються як позитивні, так і негативні зміни в параметрах фізичної підготовленості. Проводячи аналіз отриманих результатів юнаків I курсу, можна відмітити наступне: у кожній з груп дослідження чітко проявляється ефективність тієї чи іншої методики під час проведення оздоровчо-тренувального навчального процесу з фізичного виховання. Так, на початок навчального року показники з бігових тестів (біг на 100 м, 1000 м, 6-хв. біг та „човниковий“ біг 4х9 м) були приблизно однакові, а тестові вправи, що характеризують силові та швидко-силові якості, кращі показники були в контрольній групі, що підтверджується високою статистичною вірогідністю ( $p < 0,001$ ) (табл. 3).

Аналіз результатів заключного педагогічного експерименту свідчить, що ефективність впливу занять фізичними вправами у юнаків експериментальної групи значно покращились відносно початку навчального року, а також у порівнянні з показниками контрольної групи (табл. 5, 6). Зокрема, в юнаків контрольної групи спостерігається погіршення результатів на кінець навчального року. Так, у результатах тестових вправ із віджимання від підлоги та піднімання тулуба в сід хоча і помітне деяке покращення результатів на кінець навчального року, але вони статистичною вірогідністю не підтверджуються, спостерігається лише тенденція щодо покращення. Статистичною вірогідністю підтверджується погіршення результатів з 6-хв. бігу та з бігу на 100 м ( $< 0,05$ ) та ( $< 0,001$ ).

Результати експериментальної групи з усіх тестових вправ свідчать про високий ступінь статистичної вірогідності ( $< 0,001$ ). Результати досліджень юнаків експериментальної групи значно відрізняються від динаміки результатів контрольної групи.

Отримані дані свідчать про високий рівень ефективності методики проведення практичних занять з фізичного виховання експериментальної групи в основу яких було покладено використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу.

*Таблиця 4*

**Порівняльні дані фізичної підготовленості юнаків 1 курсу  
ЕГ і КГ на кінець навчального року**

Групи дослідження	Стат. показ.	100 м	1000 м	6-хв біг	Біг 4х9 м	Стрибок у довжину з місця	Віджимання від підлоги за 30 с	Піднімання тулуба в сід за 30 с
ЕГ	М	14	3,57	1392	8,9	221,2	22,8	25,3
	± m	0,09	0,08	43,4	0,09	2,54	0,55	0,26
КГ	М	14,7	4,13	1274	9,6	215,8	22,4	23,8
	± m	0,09	0,05	28,4	0,05	1,26	0,75	0,34
	t	7,77	8	3,29	10	2,84	0,61	5
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,01	> 0,5	< 0,001

*Таблиця 5*

**Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків  
контрольної групи на кінець навчального року**

Період дослідження	Стат. показ.	100 м	1000 м	6-хв біг	Біг 4х9 м	Стрибок у довжину з місця	Віджимання від підлоги за 30 с	Піднімання тулуба в сід за 30 с
Початок навчального року	М	14,3	4,05	1216	9,5	219,6	21,4	23,5
	± m	0,12	0,11	26,0	0,07	4,39	0,80	0,44
Кінець навчального року	М	14,7	4,13	1274	9,6	215,8	22,4	23,8
	± m	0,09	0,05	28,4	0,05	1,26	0,75	0,34
	t	3,63	1,00	2,13	1,66	1,34	1,29	0,76
	p	< 0,001	> 0,5	< 0,05	> 0,5	> 0,2	> 0,2	> 0,5

*Таблиця 6*

**Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків  
експериментальної групи на кінець навчального року**

Період дослідження	Стат. показ	100 м	1000 м	6-хв біг	Біг 4х9 м	Стрибок у довжину з місця	Віджимання від підлоги за 30 с	Піднімання тулуба в сід за 30 с
Початок навчального року	М	14,5	4,02	1218	9,4	209,4	18,7	20,7
	± m	0,12	0,10	26,2	0,08	1,53	0,59	0,38
Кінець навчального року	М	14,0	3,57	1392	8,9	221,2	22,8	25,3
	± m	0,09	0,08	43,4	0,09	2,54	0,55	0,26
	t	4,54	5,00	5,00	5,55	5,81	7,19	14,4
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Дані критерію t-Стюдента вірогідно підтверджують перевагу юнаків експериментальної групи наприкінці педагогічного експерименту.

У цілому, результати кореляційного аналізу свідчать про найімовірнішу генетичну детермінованість наявних залежностей. Наявність же більш виражених позитивних зрушень у показниках фізичної підготовленості експериментальної групи, характер взаємозв'язків, співвідношення факторів і їхня вага в загальній структурі фізичної підготовленості підтверджують ефективність запропонованої програми педагогічних впливів на рухові можливості студентів експериментальних груп, що свідчить також про підвищення

резервних можливостей моторної системи учасників експерименту. Необхідно відзначити значний приріст показників фізичної підготовленості юнаків експериментальної спеціальної медичної групи відносно не тільки юнаків контрольної, але й основної медичної групи. Отримані результати свідчать про високу ефективність експериментальної програми з фізичного виховання студентів експериментальної групи, і про неефективність загальноприйнятої навчальної програми з фізичного виховання, це по-перше. По-друге, проведення навчальних занять в обсязі двох годин на тиждень малоефективні, більш того, можна стверджувати про нанесення більшої шкоди, ніж користі здоров'ю студентів.

#### **Висновки**

1. Розроблена модель і організаційно-педагогічне керування фізичного виховання студентів груп, в якій передбачається система управління оздоровчого навчально-виховного процесу з фізичного виховання на модельні характеристики фізичного, психічного та морального здоров'я студентської молоді.
2. Розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей тісно пов'язане з розкриттям питань формування оптимальної структури фізичної підготовленості, резервних можливостей рухової системи в цілому й системи керування рухами, зокрема, зміцнення здоров'я студентів ВНЗ, обґрунтування диференційованого підходу в системі фізичного виховання студентів. Недостатність розкриття досліджуваної проблеми в літературі, важливість її для теорії й практики фізичного виховання, зміцнення здоров'я й фізичних кондицій студентської молоді й визначає її актуальність.
3. Зниження мотивації щодо зміцнення свого здоров'я та фізичного самовдосконалення в студентів є наслідком того чи іншого хронічного захворювання, що у свою чергу викликає засторогу у виникненні загострення або відчуття дискомфорту під час виконання фізичних вправ, а також зневіра у власні сили.
4. Скорегований процес фізичного виховання у ВНЗ, не призводячи до істотних морфологічних змін, при певній його організації, методичних підходах і урахуванні специфіки нозології у стані здоров'я, дозволяють істотно збільшувати прояви моторної функції, резервні можливості рухової системи, зміцнювати фізичне здоров'я студентів спеціальних медичних груп за допомогою великої кількості вправ локального й регіонального характеру, рухових переключень, високої моторної щільності занять, відповідної мотивації й інших чинників, що сприяє якісній перебудові у їх руховій системі.
5. Виявлена різна реакція реагування студентів на фізичне навантаження, неоднаковий приріст ряду показників фізичних здібностей, фізичного стану у різних нозологічних групах підтверджують необхідність диференційованого підходу при побудові програм фізичного виховання зі студентами, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

**Подальші дослідження** резервних можливостей рухової діяльності студентів із відхиленнями в стані здоров'я ми вбачаємо у наступному: а) пошуку нових шляхів удосконалювання структури фізичної підготовленості – співвідношень і взаємозв'язків фізичних здібностей, рухових якостей і показників фізичного розвитку; б) пошуку нових, найбільш ефективних, шляхів удосконалювання механізмів управління руховою діяльністю студентів; в) уточненні та удосконаленні відповідних прогностичних математичних моделей, нормативних шкал оцінювання навичок та умінь студентів; г) розробці окремих, диференційованих за нозологіями, програм фізичного виховання та змістових модулів (на прикладі дихальної гімнастики хортингу) спрямованих на підвищення рухових здібностей і резервних можливостей з урахуванням специфіки конкретного захворювання й індивідуального рівня фізичної підготовленості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Венгерчук І. Здоров'я і чинники, що на нього впливають, за оцінками громадян / І. Венгерчук / Українське суспільство 1992–2012. Стан та динаміка змін. Соціологічний моніторинг / За ред. В. Ворони, М. Шульги. – К. : І-т соціології НАНУ, 2012. – С. 496–502.
2. Вишневский А. Сбережение народа на фоне депопуляции / А. Вишневский [Электронный ресурс] Demoscope Weekly. – 2010. – № 417-418. – Режим доступа : <http://demoscope.ru/weekly/2010/0417/tema03.php>.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
5. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студентів технічн. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Arziutov G. N., Lakhno D. N., Riabchun L. Y., Koptiev K. G., Kuznetsov A. E.. Rapid educating of technique in physical culture and sports. Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)“. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.
9. Weber P. Was ist Gesundheit // Therapiewoche. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.

**REFERENCES**

1. Venherchuk, I. (2012). *Zdorovia i chynnyky, shcho na nioho vplyvaiut, za otsinkamy hromadian* [Health and factors affecting it, according to evaluashion of puplic]. *Ukrainske suspilstvo 1992–2012. Stan ta dynamika zmin. Sotsiolohichnyi monitorynh – Ukrainian Society 1992–2012. State and dynamics of change. Sociological monitoring* (pp. 496–502). Kyiv: I-t sotsiolohii NANU.
2. Vyshnevskii, A. (2010). *Sberezheniie naroda na fone depopuliatsii* [Saving the people on the background of the depopulation]. *Demoscope Weekly*, 417–418. Retrieved from <http://demoscope.ru/weekly/2010/0417/tema03.php>.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., & Raievskiy, R. T. (2007). *Fizychne vykhovannia. Teoretychnyi rozdil* [Physical Education. Theoretical section]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
5. Prysiazhniuk, S. I., & Olenov, D. H. (2015). *Kurs leksii z fizychnoho vykhovannia* [The course of lectures of Physical Education]. Kyiv: Vydavnychii tsentr NUBiP Ukrainy.
6. Prysiazhniuk, S. I. (2008). *Fizychne vykhovannia* [Physical Education]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
7. Raievskii, R. T., & Kanishevskii, S. M. (2008). *Zdorovie, zdorovyi obraz zhizni studentov* [Health, healthy lifestyle of students]. Odessa: Nauka i tekhnika.
8. Arziutov G. N., Lakhno D. N., Riabchun L. Y., Koptiev K. G., & Kuznetsov A. E. (2014). *Rapid educating of technique in physical culture and sports. Nauk. chasop. NPU imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15 „Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)“* – „Scientific-pedagogical problems of physical training (physical culture and sports)“, 3 (46), (pp. 4–9). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.

9. Weber P. Was ist Gesundheit // Therapiewoche. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.

**Станіслав Присяжнюк.**

***Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.***

*Стрімкі темпи зниження стану здоров'я студентської молоді та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства України. Ця тенденція з кожним роком набуває лавинного характеру. Перспектива зникнення української нації стає цілком реальною. Уже нині спостерігаються явища фізичної, духовної та етичної деградації представників молодого покоління. В окремих аспектах роботи щодо формування здорового способу життя становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України.*

*Значною мірою на стан здоров'я молоді впливає екологічна ситуація в Україні. Нині в Україні майже не залишилося якісних поверхневих вод. Забрудненню природного середовища сприяє накопичення відходів, хімізація сільського господарства та забруднення ґрунтів. Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі. Не користуються популярністю у молоді заняття фізичною культурою та спортом. Менше половини юнаків і дівчат залучено до занять фізкультурою і спортом, тільки 30,0 % молоді без ризику для здоров'я можуть виконувати нормативи фізичного навантаження. Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління, лудоманія (патологічна схильність до азартних ігор) тощо. Недотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі негативно впливає на репродуктивне здоров'я. Як наслідок, виникають проблеми демографічного розвитку та кризових проявів у функціонуванні інституту сім'ї.*

*Все більше представників нації висловлюється за велике значення засобів фізичної культури у зміцненні генофонду українського народу. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, але й оздоровчо-тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, фізичної і розумової працездатності та покращення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму.*

***Ключові слова:*** елементи, оздоровчо-спортивний, хортинг, підвищення, рівень, підготовленість, студенти, засоби, фізична, культура, система, здоровий, спосіб життя.

**Stanislav Prysiazhnyuk.**

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kiev, Ukraine).

***Use of recreational and sports Horting to enhance physical fitness of students.***

*The rapid rate of decline in the health of students and their level of physical fitness is a concern of society in Ukraine. This trend every year becomes avalanche character. The prospect of the disappearance of the Ukrainian nation is very real. Already now there are phenomena of the physical, spiritual and moral degradation of the younger generation. In some aspects of the work for a healthy lifestyle situation remains very difficult, and sometimes – even threatening the national security of Ukraine. Largely on the health of young people affects the ecological situation in Ukraine.*

*Now the Urayini almost no surface water quality. Contamination of the environment contributes to the accumulation of waste, use of chemicals in agriculture and soil pollution. Not formed a firm conviction of the need for a healthy lifestyle among young people. Not popular with young physical education and sport. Less than half of young people involved in physical education and sports, only 30.0% of young people without risk to health regulations may perform physical activity. More prevail passive forms of leisure, risky behavior and various forms of dependence: alcohol, drugs, smoking and problem gambling (pathological tendency to gambling) and others.*

*Failure of a healthy lifestyle among young people negative impact on reproductive health. As a result, there are problems of demographic development and manifestations of crisis in the functioning of the family.*

*More and more members of the nation supports the importance of physical culture in strengthening the gene pool of the Ukrainian people. The modern system of physical education of students should include the introduction of a number of effective not only health but also the health and training tools that should be used as in the basic classes and during the independent exercise to develop mental and physical skills, the improvement of health I, physical and mental performance and improve the function of the cardiovascular, respiratory, nervous and other body systems.*

**Key words:** *elements, health and sports, hortling, raising the level, preparedness, students, facilities, physical, culture, system, healthy lifestyle.*

**Станислав Присяжнюк.**

**Использование элементов оздоровительно-спортивного хортинга для повышения уровня физической подготовленности студентов.**

*Стремительные темпы снижения состояния здоровья студенческой молодежи и уровня их физической подготовленности вызывает обеспокоенность украинского общества. Эта тенденция с каждым годом приобретает лавинного характера. Перспектива исчезновения украинской нации приобретает реальность. Уже сегодня наблюдаются явления физической, духовной и этической деградации представителей молодого поколения. В отдельных аспектах работы относительно формирования здорового способа жизни положение остается очень сложным, а иногда – даже угрожающим для национальной безопасности Украины.*

*Значительной степенью на состояние здоровья молодежи воздействует экология в Украине. Нынче в Украине почти не осталось качественных внешних вод. Загрязнению природной среды способствует накоплению отходов, химизация сельского хозяйства и загрязнение земли. Не сформировано устойчивого убеждения в необходимости дотримання здоровый способ жизни в молодежной среде. Не пользуются популярностью в молодежи занятия физической культурой и спортом. Меньше половины юношей и девушек вовлечено в занятия физкультурой и спортом, только 30,0 % молодежи без риска для здоровья могут выполнять нормативы физической нагрузки. Все больше преобладают пассивные формы досуга, рискованное поведение и разные формы зависимости: алкоголь, наркотики, курение, лудомания (патологическая склонность к азартным играм) и т.д.. Несоблюдение здорового способа жизни в молодежной среде негативно воздействует на репродуктивное здоровья. Как результат, возникают проблемы демографического развития и кризисных проявлений в функционировании института семье.*

*Все больше представителей нации высказываются за большое значение средств физической культуры в укреплении генофонда украинского народа. Современная система физического воспитания студенческой молодежи должна предвидеть внедрение целого ряда эффективных не только оздоровительных, но и оздоровительно-тренировочных средств, что должны использоваться как в процессе основных учебных занятий, так и вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития психофизических качеств, улучшения состояния здоровья, физической и умственной работоспособности и улучшения функциональной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.*

**Ключевые слова:** *элементы, оздоровительно-спортивный, хортинг, повышение, уровень, подготовленность, студенты, способы, физическая, культура, система, здоровый, способ жизни.*



**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ (ФІТ ХОРТИНГОМ) У СТУДЕНТІВ  
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Постановка проблеми.** Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студентської молоді в процесі їх навчання та виховання, впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичними вправами, залучення до оздоровчої діяльності, формування у них готовності до самостійних занять фізичною культурою. Особливого значення набувають цілеспрямованості дії щодо збереження стану здоров'я студентів, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому та має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молодих людей повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження та продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності й професійної діяльності. Саме вища школа є останнім кроком майбутніх фахівців до самостійної життєдіяльності, і саме це покладає на них велику відповідальність за стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів, а також сформовану готовність до самостійних занять фізичною культурою. Таким чином, формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) в студентів у процесі навчання та виховання у вищому навчальному закладі є актуальним і потребує удосконалення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** різних аспектів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді присвячені роботи В. Г. Бабенко, С. Н. Бубки, Г. Є. Іванова, Т. В. Іваненко, Є. А. Захаріна, С. Ю. Путрова, С. О. Сичова, Л. П. Сукенко та ін. Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів як у теоретичному, так і в практичному аспектах досліджена недостатньо [1–7]. Зокрема, ґрунтовно не проаналізовані зміст готовності студенток до самостійних занять фізичною культурою в умовах навчання, не визначено її компоненти, критерії, показники та рівні сформованості.

Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, дослідження виконано в рамках наукової теми: „Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах“, державний реєстраційний номер 0107U000271, що здійснювалась на кафедрі фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“.

**Формування цілей роботи** полягає в уточненні змісту готовності студентів до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) в умовах навчання, визначенні її компонентів, критеріїв, показників та рівнів сформованості, виокремленні педагогічні умови організації навчальних занять з атлетичної гімнастики в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

У дослідженні було використано такі методи: вивчення наукової літератури з досліджуваної проблеми, анкетування, тестування, спостереження, опитування студентів, аналіз отриманих матеріалів.

**Об'єктом дослідження** були студенти І–ІІ курсів денного навчання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“ (експериментальна група 14 студентів; контрольна 17 студентів).

**Результати дослідження.**

За результатами вивчення наукових праць із досліджуваної проблеми з'ясовано, що метою удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання є сформованість готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів, яка

передбачає усвідомлення й обґрунтування студентами власного вибору. Однак, слід визначити, що передбачені навчальним планом самостійні заняття не підготовлені проводити понад 75 % студентів I–II курсів. Нерозуміння студентами необхідності занять фізичними вправами поєднується з низькою руховою активністю під час їхнього дозвілля та поганою самоорганізацією власного режиму дня. Тільки 7,8 % юнаків і дівчат відвідують заняття в спортивних залах, переважно у вихідні дні й рідко протягом тижня. Близько 8 % студентів виконують загартовуючі процедури, 65–70 % студентів обмежений час перебувають на свіжому повітрі. У 38 % юнаків і дівчат відпочинок має здебільшого пасивний характер.

У сучасній педагогічній науці розробляється значна кількість різноманітних виховних програм і методик, які мають на меті забезпечити успішність формування гармонійно розвиненої особистості засоби фізичної культури. Теоретико-методологічну основу нашого дослідження становить особистісно орієнтований підхід до виховання. Відповідно до цього підходу, вихідним положенням якого виступає ідея формування готовності особистості до самостійних занять із атлетичної гімнастики (фіт хортингом) і розглядається як процес творення людиною самої себе та навколишніх умов, розвиток її духовних і патріотичних цінностей. Останні постають вищим критерієм поведінки особистості, що дає їй змогу орієнтуватися та стверджуватися в світі. У зазначеному контексті формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів дорівнює їх позитивному емоційному переживанню, адже кожна особисто вироблена цінність неможлива поза відповідним переживанням.

Педагогічні умови організації навчальних занять із фізичного виховання сьогодні набувають характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін особистісними цінностями й досвідом викладача та студента.

У процесі проведення експериментальної роботи, спрямованої на формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладах, нами уточнено зміст і сутність цього поняття, як складного інтегративного особистісного утворення, яке охоплює систематизовані знання про цінності фізичної культури, їх позитивне прийняття та мотивацію до застосування, вміння самостійно реалізовувати фізичну культуру у власній життєдіяльності.

Визначення необхідних *педагогічних умов* для формування готовності до самостійних занять із атлетичної гімнастики (фіт хортингом) здійснювалась за наступними напрямками: перевірка впливу педагогічних умов; удосконалення організації навчально-виховного процесу з атлетичної гімнастики студентів; активізація пропагандистської роботи у вищому навчальному закладі щодо розуміння студентами значення занять атлетичними вправами для їх особистого розвитку; урахування бажань та інтересів студентів у процесі занять атлетичною гімнастикою; здійснення органічного зв'язку занять атлетичною гімнастикою під керівництвом викладача та уміння студентів самостійно виконувати атлетичні вправи.

Крім того, формування в студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) розглядається як складний психологічно-педагогічний феномен, який мотивує юнаків і дівчат спрямовувати свої зусилля на виконання фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, покращення функціонального стану організму, необхідного для індивідуального повноцінного та здорового життя.

Відповідно до результатів дослідження визначено *структурні компоненти* сформованості в студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом): *когнітивний компонент* передбачає накопичення та систематизацію теоретичних знань студентів щодо користі фізичної культури з метою використання здоров'язбережувальних технологій у майбутній життєдіяльності; *мотиваційно-ціннісний компонент* передбачає наявність особистісної мотивації до готовності студентів самостійно займатися атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) та формування системи ціннісних орієнтацій й потреб у фізичній культурі; *діяльнісний компонент* передбачає наявність у студентів умінь оздоровчої, здоров'язбережувальної діяльності, готовності до практичного вміння, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах і певного рівня фізичної підготовленості.

Визначено *критерії* сформованості у студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом), а саме: оволодіння студентами теоретичними знаннями про атлетичну гімнастику (фіт хортинг); сформованість особистої мотивації студентів до самостійних занять атлетичними вправами; сформованість умінь оздоровчої, здоров'язбережувальної діяльності, готовності брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; рівень фізичної підготовленості студентів.

Показники за своєю сутністю є ідентичними змісту зазначених критеріїв сформованості у студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом). Відповідно до зазначених критеріїв і показників виявлено високий, достатній, середній, низький *рівні* сформованості у студентів готовності до самостійних занять.

*Високий рівень* характеризувався ґрунтовними знаннями щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, розумінням своїх рухових можливостей; стійкістю потреби в розвитку свого фізичного здоров'я, емоційно-позитивних переживань фізкультурно-спортивної діяльності, прагнення до фізичного самовдосконалення; достатньо розвиненими вміннями фізичного самовдосконалення, активністю в фізкультурно-спортивній діяльності та творчою позицією в реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

*Достатній* мали студенти з належним рівнем знань щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, розумінням своїх рухових можливостей, достатній рівень потреби в розвитку свого фізичного здоров'я; такі студенти мали позитивну мотивацію до фізичного вдосконалення, проте в структурі емоційно-позитивних переживань переважали пізнавальні мотиви теоретичної спрямованості; схильність до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності та фізичного самовдосконалення, але недостатню наполегливість, активність та творчість у реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

*Середній рівень* відзначається: фрагментарними знаннями щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, недостатнім розумінням своїх рухових можливостей, ситуативністю мотивації потреб у розвитку свого фізичного здоров'я, вибірковістю емоційно-позитивних переживань фізкультурно-спортивної діяльності, прагнення до фізичного самовдосконалення, які зумовлюються утилітарними цінностями; посередньо розвиненими вміннями фізичного самовдосконалення, зниженою активністю у фізкультурно-спортивної діяльності та реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

*Низький рівень* характеризувався: поверхневими знаннями щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, недостатнім розумінням своїх рухових можливостей; відсутністю потреб у розвитку свого фізичного здоров'я, неактивними емоційно-мотиваційними переживаннями фізкультурно-спортивної діяльності, запереченням важливості й необхідності фізичного самовдосконалення; недостатньо розвиненими вміннями з фізичної культури, пасивністю у фізкультурно-спортивній діяльності та реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

Розроблена структура компонентів, критеріїв, показників і рівнів сформованості в студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) дали змогу підібрати сукупність діагностичних методик і методів для її якісної оцінки: анкетування, індивідуальні та групові бесіди, педагогічне спостереження, розв'язання проблемних ситуацій, тестування рухових можливостей, опитування студентів тощо.

У результаті проведення дослідження та аналізу отриманих даних було виявлено динаміку формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) в студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

**Висновки.** Таким чином, було встановлено, що формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів сприяє кращому пізнанню закономірностей здорового способу життя, рухових умінь і навичок, структури, функцій організму, забезпечує підвищення працездатності за рахунок розвитку фізичних якостей, внутрішню організацію життя та діяльності, розвиває почуття відповідальності та колективізму, виховує патріотичний дух студентської молоді. Доведено, що позитивне

ставлення студентів до фізичної культури розглядається як складний психолого-педагогічний феномен, який мотивує юнаків і дівчат спрямовувати свої зусилля на виконання атлетичних вправ із метою зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, вдосконалення фізичних якостей, покращення функціонального та психоемоційного стану організму, необхідного для повноцінної індивідуальної життєдіяльності в майбутньому.

Визначення педагогічних умов організації занять із атлетичної гімнастики (фіт хортингом) для студентів дозволили вдосконалити зміст, систему методів і прийомів навчальних занять із фізичного виховання, сформувати позитивне ставлення до фізичної культури за рахунок мотиваційного забезпечення навчального процесу. Застосовані педагогічні умови сприяли організації такої життєдіяльності студентів, за якої вони накопичували знання, уміння та навички, розвивали свої фізичні якості та формували готовність до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом).

Згідно визначених структурних компонентів (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний), критеріїв (знання, мотиви, ціннісні орієнтації, практичні вміння фізкультурної діяльності), показників (знання про сутність фізичної культури, способи збереження і зміцнення здоров'я, розуміння своїх рухових можливостей, емоційно-мотиваційні переживання фізкультурно-спортивної діяльності, прагнення фізичного самовдосконалення та уміння його здійснювати, активність у фізкультурній діяльності) та рівнів (високий, достатній, середній, низький) була запроваджена програма збагачення теоретичної та практичної обізнаності студентів у галузі фізичної культури.

Інтеграція теоретичної та практичної складових навчально-виховної роботи з метою посилення мотивації студентів до занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) досяглось шляхом упровадження тренінгових занять, зміни структури занять з фізичної культури, залучення студентів до спортивних змагань, передачі функцій викладача одному з студентів, формування вмінь самостійно займатися атлетичними вправами.

Результати контрольних зрізів, які проводилися в експериментальній та контрольній групах, засвідчили позитивні зміни в рівнях сформованості у студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом). Так, в експериментальній групі кількість студентів із високим рівнем сформованої готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою зросла на 12 %; достатнім рівнем на 8 %, із середнім рівнем на 7 %, з низьким зменшилась на 18 %.

**Перспективи подальших розвідок.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів. Тому подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення теоретичних і практичних складових навчально-виховного процесу з фізичної культури.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Фіт хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
2. Козак Є. П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Є. П. Козак, В. І. Мудрік, О. З. Леонов. – К. : Пед. думка, 2010. – 192 с.
3. Куделко В. Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичного культуру у студентів / В. Е. Куделко, С. В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 117–120.
4. Путров С. Ю. Тестування рівня знань студентів технічного університету з теоретичних аспектів дисципліни „Фізичне виховання“ / С. Ю. Путров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – Харків, ХДАДМ (ХХІІ). – 2007. – № 6. – С. 238–240.
5. Сичов С. О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами / С. О. Сичов // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 5 – С. 125–128.

6. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.
7. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико-методичні засади: [монографія] / С. О. Сичов. – К. : НТУУ „КПІ“, 2010. – 436 с.

#### **REFERENCES**

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Fit khorting* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Fit horting]. Retrieved from: <http://www.horting.org.ua>.
2. Kozak, Ye. P., Mudrik, V. I., & Leonov, O. Z. (2010). *Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv* [Organizational and methodological foundations of physical education of students in higher education]. Kyiv: Ped. dumka.
3. Kudelko, V. E., & Korolinska, S. V. (2006). *Analiz sotsialno-pedahohichnykh osnov formuvannia potreb v samostiinykh zaniattiakh fizychnoiu kulturoiu u studentiv* [Analysis of social-pedagogical foundations of needs in self study of physical culture to students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 12, 117–120.
4. Putrov, S. Yu. (2007). *Testuvannia rivnia znan studentiv tekhnichnoho universytetu z teoretychnykh aspektiv dystsypliny „Fizychne vykhovannia“* [Testing of knowledge of the theoretical aspects of discipline „Physical education“ to Technical University students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 6, 238–240.
5. Sychov, S. O. (2010). *Zasoby i metody harmoniinoho fizychnoho rozvytku studentiv u protsesi samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy* [Means and methods of harmonic physical development of students in the self exercise]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv: KhOVNOKU – KhDADM, 5, 125–128.
6. Sychov, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Fundamentals of power sports and martial arts]. Kyiv: NTUU „KPI“.
7. Sychov, S. O. (2010). *Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury: teoretyko-metodychni zasady* [Familiarizing of students to the values of physical education: theoretical and methodological foundations]. Kyiv: NTUU „KPI“.

**Олена Сиротинська.**

**Формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів.**

У статті проаналізовано стан проблеми формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів. Уточнено зміст готовності студентів до самостійних занять атлетичною гімнастикою в умовах навчання, визначено її компоненти, критерії, показники та рівні сформованості. Розглянуто педагогічні умови, при створенні яких, була б більш якісна організація навчальних занять із атлетичної гімнастики студентів та формування подальшої готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (хортингом). Було встановлено, що формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів сприяє кращому пізнанню закономірностей здорового способу життя, рухових умінь і навичок, структури, функцій організму, забезпечує підвищення працездатності за рахунок розвитку фізичних якостей, внутрішню організацію життя та діяльності, розвиває почуття відповідальності та колективізму. Доведено, що позитивне ставлення студентів до фізичної культури розглядається як складний психолого-педагогічний феномен, який мотивує

молодих людей спрямовувати свої зусилля на виконання фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, вдосконалення фізичних якостей, покращення функціонального та психоемоційного стану організму, необхідного для повноцінної індивідуальної життєдіяльності в подальшому.

**Ключові слова:** студенти, готовність, атлетична гімнастика, фіт хортинг, самостійні заняття, фізична культура, навчання, педагогічні умови, здоровий спосіб життя, фізичні якості, фізична підготовленість.

**Olena Syrotynska.**

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnoklyuchova Str. 1/26, Kiev, Ukraine).

***Conformation of readiness for self-studying of athletic gymnastics (fit horting) for students of institution of higher education.***

*In the article was analyzed the state of the problem of forming the readiness for self-studying of athletic gymnastics (fit horting) for students of institution of higher education. There was specified content of students' readiness to self-studying of athletic gymnastics in terms of studying, were defined its components, criteria, indicators and levels of formation. Were reviewed pedagogical terms, creating them could be more quality organization of training lessons of athletic gymnastics for students and forming further readiness to self-studying of athletic gymnastics (fit horting). There was installed that conformation of readiness for self-studying of athletic gymnastics (fit horting) for students promoted better knowledge of laws of healthy lifestyle, motor skills, structures, body functions, provided increase of work efficiency by development of physical qualities, the internal organization of life and activity, developing sense of responsibility and teamwork. It proved that the positive attitude of students to physical culture was considered as a complex psycho-pedagogical phenomenon which motivates young people to concentrate their efforts on physical exercise to strengthen health, increase physical preparation, improving physical qualities, improve functional and emotional state of the body, necessity for complete individual life in the future.*

**Key words:** students, readiness, athletic gymnastics, fit horting, self-studying, physical culture, studying, pedagogical conditions, healthy lifestyle, physical qualities, physical preparedness.

**Елена Сиротинская.**

***Формирование готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом) у студентов высших учебных заведений.***

*В статье проанализировано состояние проблемы формирования готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом) у студентов высших учебных заведений. Уточнено содержание готовности студентов к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой в условиях обучения, определены ее компоненты, критерии, показатели и уровни сформированности. Рассмотрены педагогические условия, при создании которых была бы более качественная организация учебных занятий по атлетической гимнастике студентов и формирования дальнейшей готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом). Было установлено, что формирование готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом) у студентов способствует лучшему познанию закономерностей здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, структуры, функций организма, обеспечивает повышение работоспособности за счет развития физических качеств, внутреннюю организацию жизни и деятельности, развивая чувство ответственности и коллективизма. Доказано, что положительное отношение студентов к физической культуре рассматривается как сложный психолого-педагогический феномен, который мотивирует молодых людей направлять свои усилия на выполнение физических упражнений с целью укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, совершенствование физических качеств, улучшение функционального и психоэмоционального состояния организма, необходимого для полноценной индивидуальной жизнедеятельности в дальнейшем.*

**Ключевые слова:** студенты, готовность, атлетическая гимнастика, фит хортинг, самостоятельные занятия, физическая культура, обучение, педагогические условия, здоровый образ жизни, физические качества, физическая подготовленность.

**ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО  
ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВПРАВАМИ ТА ЄДИНОБОРСТВАМИ (ХОРТИНГОМ)**

**Постановка проблеми.** Сучасний етап професійної підготовки майбутніх фахівців неможливо реалізувати без педагогічних технологій всебічного розвитку особистості студентської молоді. Рівень організації навчальних занять у вищих навчальних закладах залежить від удосконалення технології навчання. Сьогодні педагогічна технологія – це спосіб конструювання навчального процесу за схемою, що передбачає визначення загальних цілей, змісту навчання та навчальних цілей, здійснення навчання з оцінювання, подальшою корекцією та виправленням помилок. Здійснення шляхів підвищення ефективності навчально-виховної діяльності з фізичного виховання студентів вимагає перегляду вже існуючих положень про технологію навчання та виховання.

На сучасному етапі фізичне виховання молоді, а отже й нові технології, повинні створюватися на національній основі, беручи з національної культури найкраще й найсуттєвіше. Завдяки історичним відомостям, знанням із різних галузей наук про основи життєдіяльності людини, застосуванню аналізу й синтезу, дедукції та індукції є можливість відтворювати самобутні національні системи фізичного виховання як основи для сучасних технологій фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Елементами для їх відтворення є накопичений поколіннями досвід використання бойових мистецтв та єдиноборств із самобутніми гімнастичними, танцювальними, психофізичними вправами, які мають наукове обґрунтування, що базується на сучасних знаннях із фізіології людини, психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання. Це, насамперед, стосується національних єдиноборств (хортинг) і фізичних вправ силової спрямованості, методика яких побудована на основі інноваційних технологій фізичного виховання. Застосування сучасних технологій передбачає використання здобутків у галузі фізичного виховання всього людства, але вони повинні впроваджуватися з урахуванням ментальності українського народу як національні виховні, педагогічні системи. Важливими є також сучасні інноваційні технології педагогічного процесу з фізичного виховання сформовані на гуманістичних принципах, які передбачають виховання самодостатньої особистості, патріота своєї країни. Тому розробка та впровадження сучасних педагогічних технологій залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) є дуже актуальною проблемою вищих навчальних закладів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення наукових досліджень Л. Б. Жестяннікова [1], Г. Д. Іванова [2], Л. І. Лубишевої [3], Л. П. Матвєєва [4], Г. І. Попова [5], В. Н. Селуянова [6] та інших із проблеми сучасних технологій фізичного виховання студентів засвідчує, що технології фізичного виховання є різновидом педагогічних технологій. Тому сутність, зміст і структура технологій фізичного виховання та залучення студентської молоді до занять силовими вправами й єдиноборствами (хортингом) мають бути подібними до педагогічних технологій і розроблятися таким чином, щоб вони були оптимально розвивальними й при їх застосуванні створювалися сприятливі передумови для перебігу виховного процесу. Це пов'язано з тим, що для студентів головною метою фізичного виховання є формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами, покращення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичне тренування як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю. Для студентів ВНЗ розвиток фізичних якостей, рухової активності, зміцнення фізичного здоров'я, опанування вміннями та навичками фізичних вправ є основними напрямками фізичного виховання й змістовним наповненням залучення їх до занять силовими вправами, єдиноборствами (хортингом).

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, дослідження виконано в

рамках наукової теми: „Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах“, державний реєстраційний номер 0107U000271, що здійснювалась на кафедрі фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“.

**Формування цілей роботи** полягає у визначенні педагогічних технологій залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Підвищення ефективності педагогічного процесу з фізичного виховання.

У дослідженні було використано такі **методи**: аналіз літературних джерел, визначення педагогічних технологій в процесі навчальної діяльності.

**Результати дослідження.** Основними шляхами підвищення ефективності педагогічного процесу у вищих навчальних закладах є такі: інноваційне проектування; впровадження передового педагогічного досвіду; оптимізація, інтенсифікація, інформатизація навчального процесу; використання активних форм та методів навчання, запровадження особистісного орієнтованих педагогічних технологій. Аналіз педагогічної літератури свідчить, що термін „педагогічна технологія“ означає мистецтво викладача в створенні, використанні, визначенні всього процесу викладання та засвоєння знань, процес взаємодії викладача та студента, який складається з двох тісно пов'язаних між собою видів діяльності – викладання та навчання, а також наукове проектування та точне відтворення педагогічних дій, що гарантують успіх. Оскільки технологія навчання та виховання є педагогічними й розробляються, запроваджуються на основі законів психолого-педагогічної науки, а реалізуються безпосередньо у навчально-виховній взаємодії викладача та студента. Досліджуючи особливості впровадження педагогічних технологій у практику фізичного виховання вищих навчальних закладів ми звернули увагу, що безпосередня складність цього процесу виявляється в неготовності до сприйняття нового викладачами та студентами в зв'язку з низькою фізкультурною освіченістю. Їм важко сприймати нове з позиції своєї необізнаності й недовіри до „екзотичних“ видів занять фізичними вправами. Багатьом викладачам із великим досвідом роботи важко переглянути свої погляди на сучасну систему фізичного виховання студентів. У них сформувалася звичка до роботи за старими визначеними й перевіреними на практиці „шаблонами“. Але сьогоdnішній стан у суспільстві має вплинути й на процес реорганізації освіти в галузі фізичного виховання, створивши умови для розвитку особистості та залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом).

Для успішного впровадження й використання педагогічних технологій залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) потрібно знати, як впливають різні оздоровчі технології на організм, розумову сферу, емоції та психічний стан особистості молоді людини. Одним із напрямів покращення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах є застосування педагогічних технологій організації діяльності студентської молоді. Сутність цієї технології полягає у розробці нових організаційних і методичних підходів до вдосконалення системи фізичного виховання, в якій ураховуються індивідуальні інтереси та створюються умови до здорового способу життя.

Сучасні педагогічні технології фізичного виховання також спрямовані на розвиток розумових здібностей студентів. Наші дослідження визначили такі їх складові, як інтуїція, інтелект, пам'ять, аналітичні здібності, логічне та образне мислення тощо. Під впливом занять фізичною культурою та спортом особливо інтенсивно розвивається оперативний вид мислення, що безпосередньо входить до їхньої діяльності, навчання, заняття фізичними вправами, єдиноборствами. Тобто в цих умовах оперативне мислення має діяльнісний характер, одже пов'язане з діями в їх моторному, практичному сенсі. Це спостерігається після певного періоду навчальних занять з фізичного виховання коли відбуваються позитивні зміни в організмі та розумовій сфері студентів.

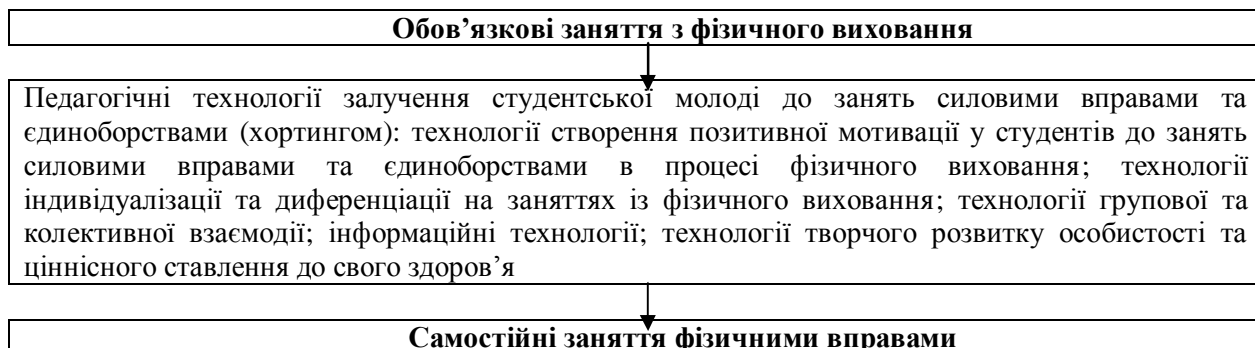
Одним із важливих завдань фізичного виховання, а отже й педагогічних технологій залучення студентів до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) є ті емоції, які виникають у студентів під час виконання фізичних вправ. Тому в процесі



фізичного виховання дуже важливим є контроль викладача над тими емоціями, які виникають у студентів протягом занять. Адже відомо, що позитивні емоції покращують стан функціонування організму, перебіг психічних процесів, впливають на формування позитивного ставлення до фізичного виховання, у тому числі й до його новітніх технологій. Отже, залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) за допомогою педагогічних технологій сприяє розвантаженню емоційної сфери особистості, зняттю психологічних перепон для нормального розвитку особистості й тих компонентів, які виникли у молодій людини з різних причин. У цих випадках педагогічні технології фізичного виховання мають стати тим інструментом, який, по-перше, визначає, які студенти потребують допомоги від викладача; по-друге, визначає, які види психологічних негараздів є у конкретної особи.

На сучасному етапі педагогічні технології залучення студентів до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) слід розробляти відповідно до певних принципів організації навчального процесу у вищих навчальних закладах, а саме: цілісності педагогічної технології, яка має відповідати певній педагогічній системі та базуватися на наукових дослідженнях; інформативності, всебічного забезпечення технології, що створює оптимальні умови для педагогічного процесу; адаптованості педагогічного процесу до особистості студента, його здібностей; діагностичності, можливості здійснення контрольної-діагностичних та коригувальних процедур; технологічності, відтворення технології в конкретному педагогічному середовищі для досягнення конкретних педагогічних цілей.

До структури педагогічних технологій залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) входять: організація на навчальних заняттях із фізичного виховання технології створення позитивної мотивації до занять силовими вправами та єдиноборствами, індивідуалізації та диференціації навчання, технології групової та колективної взаємодії, інформаційні технології, а також технології творчого розвитку особистості та ціннісного ставлення до свого здоров'я (рис. 1).



*Рис. 1. Структура педагогічних технологій залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом).*

Технологія створення позитивної мотивації в студентів до занять силовими вправами та єдиноборствами в процесі фізичного виховання була спрямована на взаємозв'язок внутрішньої та зовнішньої мотивації, яка сприяла ефективному формуванню позитивного ставлення до занять силовими вправами та єдиноборствами. Наявність внутрішньої мотивації спонукала студентів до здійснення певних дій, спираючись на особисті бажання, оскільки результат цих дій сприяв оновленню їхнього внутрішнього світу. Зовнішня мотивація в навчально-виховному процесі підпорядковується вимогам суспільства щодо формування здорової молоді, культури здоров'я та фахової підготовки студентів. Орієнтація на позитивне ставлення до занять силовими вправами та єдиноборствами повинно бути внутрішнім переконанням студентів, результатом їхніх власних прагнень й особистісного вибору. Завдання викладача на цьому етапі полягало саме в створенні сприятливого підґрунтя для позитивної мотивації в студентів до занять силовими вправами та єдиноборствами.

Технології індивідуалізації та диференціації на заняттях із фізичного виховання багато в чому залежить від визначення пріоритетів у виборі форм і методів здійснення навчальних

заходів. При цьому потрібно враховувати, що визначаючи право кожної людини бути індивідуальністю, а отже мати свій неповторний шлях розвитку, професійна освіта студентів повинна забезпечувати їм можливість йти своїм шляхом у процесі навчання в умовах вищих навчальних закладів. Технологія індивідуалізації залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів. Стосовно диференційованого навчання, яке передбачає оптимальне поєднання групових, індивідуально-групових та індивідуальних форм навчання то здебільшого розглядається як конкретна організаційна форма, що створює сприятливі умови для реалізації принципу індивідуального підходу, тобто здійснює глибоке вивчення індивідуальних особливостей студентів і на цій основі формує типологічні навчальні групи.

Технології групової та колективної взаємодії на навчальних заняттях із фізичного виховання використовують для створення дружніх взаємостосунків у типологічних навчальних групах. Це дає можливість якісно покращити організацію навчального процесу, сприяє стабільності взаємовідносин у групі та активному прагненню студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом). Однією з найбільш ефективних технологій групової і колективної взаємодії є вирішення різноманітних виробничих ситуацій та групова дискусія як спосіб організації спільної діяльності з метою інтенсифікації прийняття рішень у групі за допомогою обговорення певного питання або проблеми.

Розвиток інформаційних технологій, які набагато прискорили процес обробки інформації, стали необхідними для проведення деяких змін у системі фізичного виховання, яка створювалась у період, коли інформаційні технології тільки почали розробляти. Також стара система фізичного виховання, яка в дечому залишилася незмінною, не має того потужного інформаційного підґрунтя, яке існує сьогодні, і тому вимагає деяких змін і реформаций. Інформаційні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) є найбільш актуальним при вивченні предмету „Фізичне виховання“ та застосовуються для організації обов’язкових занять із фізичного виховання та самостійних занять фізичним вправами.

Педагогічні технології творчого розвитку особистості в навчальному процесі відкривають шлях до технологізації педагогічної творчості, створення технологій творчого розвитку суб’єктів педагогічної взаємодії як технологій кращого вибору й конструювання, сприяють розвитку творчих якостей особистості. До різновидів педагогічної технології творчого розвитку особистості належать інноваційні технології фізичного виховання. При їх застосуванні необхідно створювати сприятливі передумови для перебігу виховного процесу, це пов’язано з тим, що для студентів головною метою фізичного виховання є подальше покращення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичну підготовленість, формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю.

**Висновки.** Таким чином, впровадження педагогічних технологій залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) дало можливість підвищити ефективність організації навчальних занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Впровадження педагогічних технологій у навчальний процес студентів сприяло реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей організму молоді, підвищенню фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, необхідного для повноцінної індивідуальної життєдіяльності.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку будуть спрямовані на удосконалення педагогічних технологій прилучення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Жестянников Л. Б. Физическая культура и спорт: современные проблемы и современные решения / Л. Б. Жестянников // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 48.
2. Иванов Г. Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры / Г. Д. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 18–19.

3. Лубышева Л. И. Кадровая поддержка развития инновационных процессов в физическом воспитании / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 1. – С. 2–5.
4. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 5–8.
5. Попов Г. И. Методологические подходы к разработке новых психофизических и психобиологических технологий / Г. И. Попов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 24–26.
6. Селуянов В. Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий / В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 9–12.
7. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико-методичні засади: [монографія] / С. О. Сичов. – К. : НТУУ „КПІ“, 2010. – 436 с.

#### REFERENCES

1. Zhestiannikov, L. B. (2000). *Fizicheskaia kultura i sport: sovremennyye problemy i sovremennyye resheniia* [Physical culture and sports: modern problems and modern solutions]. In *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 3 (p. 48).
2. Ivanov, H. D. (1993). *Fizicheskoe vospitaniie v vuze kak chast fizicheskoi kultury* [Physical education in the high school as part of physical culture]. In *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 7 (pp. 18–19).
3. Lubysheva, L. I. (1997). *Kadrovaia podderzhka razvitiia innovatsionnykh protsesov v fizicheskom vospitanii* [Staff support of the development of innovative processes in physical education]. In *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 1 (pp. 2–5).
4. Matveev, L. P. (2003). *Integrativnaia tendentsiia v sovremennom fizkulturovedenii* [Integrative tendency in modern physical education]. In *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 5 (pp. 5–8).
5. Popov, H. I. (1998). *Metodologicheskie podkhody k razrabotke novykh psikhofizicheskikh i psikhobiologicheskikh tekhnolohii* [Methodological approaches to the development of new psycho-physical and psycho-biological technologies]. In *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 5 (pp. 24–26).
6. Seluianov, V. N. (2013). *Nauchnye i metodicheskie osnovy razrabotki innovatsionnykh sportivnykh pedagogicheskikh tekhnolohii* [The scientific and methodological basis for the development of innovative sports pedagogical technology]. In *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 5 (pp. 9–12).
7. Sychoy, S. O. (2010). *Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury: teoretyko-metodychni zasady* [Familiarizing of students to the values of physical education: theoretical and methodological foundations]. Kyiv: NTUU „KPI“.

**Сергій Сичов.**

***Педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом).***

В статті розкриваються шляхи підвищення ефективності навчальних занять із фізичного виховання та визначені педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) у вищих навчальних закладах. Педагогічні технології – це спосіб конструювання навчального процесу за схемою, що передбачає визначення загальних цілей, змісту навчання, здійснення навчання з оцінювання, подальшою корекцією та виправленням помилок. Для успішного впровадження й використання педагогічних технологій залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) потрібно знати, як впливають різні оздоровчі технології на організм, розумову сферу, емоції та психічний стан особистості молодшої людини. В процесі дослідження нами були застосовані педагогічні технології створення позитивної мотивації у студентів до занять силовими вправами та єдиноборствами в процесі фізичного виховання, технології індивідуалізації й диференціації; технології групової та колективної взаємодії; інформаційні технології; технології творчого розвитку

особистості та ціннісного ставлення до свого здоров'я. Результати впровадження педагогічних технологій в навчальний процес із фізичного виховання дозволив підвищити ефективність занять, покращити функціональний стан студентів і залучити їх до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом).

**Ключові слова:** педагогічні технології, студенти, силові вправи, єдиноборства, хортинг, фізичне виховання, фізична культура, мотивація, диференціація, індивідуалізація, творчість, особистість.

**Sergiy Sychov.**

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnoklyuchova Str. 1/26, Kiev, Ukraine).

***Pedagogical technology of familiarizing students for classes strength training and martial arts (horting).***

*The article describes ways to improve the effectiveness of training physical education classes and the pedagogical technology of students' familiarizing to classes in martial arts and strength training (horting) in higher educational institutions. Pedagogical technologies – it is a way of constructing the educational process by the scheme, which provides the definition of common objectives, learning content, provide learning with estimation, further correction and mistake correction. For the successful implementation and use of educational technologies of familiarizing students to classes in martial arts and strength training (horting) need to know how to affect a variety of health technology on the body, the mental sphere, emotions and psychological state of the individual young person. In the research process, we used pedagogical technology of creation a positive motivation of students for strength training and martial arts in physical education; technology individualization and differentiation; technology of individual and group collaboration; information technology; technology of creative personality development and valuable relation to health. The result of pedagogical technology implementation in the teaching process in physical education has enhanced the efficiency of lessons, improved functional status of students and attaching them to strength training exercises and martial arts (horting).*

**Key words:** educational technology, students, strength exercises, martial arts, horting, physical education, physical culture, motivation, differentiation, individualization, creativity, personality.

**Сергей Сычёв.**

***Педагогические технологии приобщения студенческой молодежи к занятиям силовыми упражнениями и единоборствами (хортингом).***

*В статье раскрываются пути повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию и определены педагогические технологии приобщения студенческой молодежи к занятиям силовыми упражнениями и единоборствами (хортингом) в высших учебных заведениях. Педагогические технологии – это способ конструирования учебного процесса за схемой, которая предусматривает определения общих целей, содержания обучения, проведение обучения с оцениванием, дальнейшей коррекцией и исправлением ошибок. Для успешного внедрения и использования педагогических технологий приобщения студенческой молодежи к занятиям силовыми упражнениями и единоборствами (хортингом) необходимо знать, как воздействуют различные оздоровительные технологии на организм, умственную сферу, эмоции и психологическое состояние личности молодого человека. В процесс исследования нами были использованы педагогические технологии создания положительной мотивации у студентов к занятиям силовыми упражнениями и единоборствами в процессе физического воспитания; технологии индивидуализации и дифференциации; технологии группового и коллективного взаимодействия; информационные технологии; технологии творческого развития личности и ценностного отношения к своему здоровью. Результат внедрения педагогических технологий в учебный процесс по физическому воспитанию позволил повысить эффективность занятий, улучшил функциональное состояние студентов и приобщил их к занятиям силовыми упражнениями и единоборствами (хортингом).*

**Ключевые слова:** педагогические технологии, студенты, силовые упражнения, единоборства, хортинг, физическое воспитание, физическая культура, мотивация, дифференциация, индивидуализация, творчество, личность.

**Лілія Ханзерук,  
Ірина Волошин,  
м. Київ**

**КОРЕКЦІЙНО-ВИХОВНИЙ РЕСУРС ХОРТИНГУ У РОБОТІ З  
ДОШКІЛЬНИКАМИ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

**Актуальність.** Повернення до національної автентичності, пов'язане із об'єктивними суспільними процесами в Україні, гостро відчувається у педагогіці. Невипадково, освітня реформа, яка охоплює складний комплекс проблем, включає й національне виховання.

Як галузь педагогічної науки, корекційна педагогіка не лише відповідає сучасній освітній ситуації в цілому, а й критично реагує на неї. Це пов'язано, в першу чергу з тим, що інтегруючись у загальні освітні процеси, вона покликана вирішувати своє провідне завдання – покращувати розвиток дітей, які від народження мають різні психофізичні особливості. Дуже важливо, здійснюючи пошук інноваційних підходів до виховання таких дітей, не лише орієнтуватись на прогресивний зарубіжний досвід, а й звертатись до власних, українських традицій. На нашу думку, уваги фахівців заслуговує хортинг. Адже, сучасний український хортинг – важлива складова загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання, яка полягає у відродженні та вкоріненні українських бойових традицій, зміцненні здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей дітей. Це відбувається шляхом залучення їх до участі у різних заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

Виховну та філософську основу хортингу було закладено багатовіковими традиціями формування здорового спортивного духу людини, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів – до Київської Русі, а далі – до запорозьких козаків. У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), заснована в Україні у 2008 році. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває та культивує хортинг.

У вітчизняній корекційній освіті використовуються різні способи фізичного виховання дітей з особливостями психофізичного розвитку: адаптивна фізична культура, кінезітерапія, ритміка та цілий ряд інших, які комплексно покращують психофізичний стан дітей. Однак, досвіду використання технології, яка б вирішувала ці завдання на ґрунті національних традицій, у спеціальній літературі нам не вдалось відшукати.

**Метою статті** стало дослідження доцільності та можливостей використання хортингу / елементів хортингу у вихованні дітей з особливостями психофізичного розвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Термін „хортинг“ має символічне тлумачення, оскільки походить від назви відомого в Україні острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ (2008 році), яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, які відтворюють тогочасну любов козацтва до Батьківщини; збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот; відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо ми маємо змогу простежити виникнення хортингу.

Ідея відродження хортингу як комплексної системи самовдосконалення дитини заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана із впливом давніх народних традицій, які передавалися від покоління до покоління.

Незважаючи на новизну поняття „хортинг“ та недостатнє поширення у психолого-педагогічній термінології, дослідники оперують ним та припускають доцільність різних трактувань: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамічний, мобільний, жвавий, завзятий, моторний, прудкий, непосидючий, верткий, діяльний, меткий, шпаркий, енергійний тощо. Як бачимо, у самому тлумаченні терміну мають місце такі його характеристики, які дозволяють розглядати хортинг у контексті оздоровлення дітей.

Невипадково до навчальних програм включають елементи оздоровчого хортингу. Проте, як показують наукові розвідки, досліджень із обґрунтування теоретичних та методичних основ хортингу далеко не достатньо, особливо стосовно тієї категорії дітей, які потребують реабілітаційних заходів.

Дослідники розглядають хортинг як засіб розвитку координаційних здібностей дітей, оскільки досліджувана комплексна система самовдосконалення дитини, як зазначалось вище, сприяє вдосконаленню властивостей тіла (гнучкості; рівновагі; навичок руху вперед, назад, вліво, вправо, вгору, вниз); організації навчальної, виховної та розвивальної діяльності на основі покращення функціональних систем організму дитини; створенню безпечного освітнього середовища; пропагуванню здорового способу життя тощо [2; 4].

Дуже важливо, що виховна система хортингу містить вимоги етикету, дисципліну під час проведення занять, включає психічні, функціональні та вольові аспекти підготовки, що прищеплює прагнення до самовдосконалення та підтримання здоров'я дітей з раннього віку.

У проаналізованій нами літературі є свідчення доцільності практики застосування фізичних вправ з хортингу разом із загальнорозвивальними вправами. Таке поєднання, на думку авторів, дозволяє посилити ефект останніх. Це стосується, зокрема: створення фізіологічних передумов для зміцнення м'язового корсета; коригування сколіотичної осанки; формування і закріплення навички правильної постави; нормалізації функціональних можливостей найважливіших систем організму – дихальної, серцево-судинної тощо; підвищення неспецифічних захисних функцій організму [4].

Дослідники З. Діхтяренко, Е. Єршоменко, М. Зубалій, В. Насенко, О. Семігал та інші констатують, що впровадження хортингу покликане сприяти не тільки фізичному вихованню, а й моральному, культурному та духовному зростанню. Можна погодитись із думкою науковців і практиків, що фізична та спеціальна підготовка з хортингу може стати основою формування основних рухових умінь і навичок у дітей. Стосовно використання елементів хортингу, слід відзначити, що вони збагачують заняття та роблять їх цікавішими для дітей різних вікових груп.

Одним із основних аспектів виховання особистісних якостей у системі хортингу є патріотизм. Вважається, що хортинг підносить патріотизм на рівень головної національної цінності. Як одне з найглибших людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, патріотизм поєднує в собі любов до Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту [1].

Надбаний досвід використання хортингу у практиці фізичного виховання здорових дітей показує необхідність його структурування. Зокрема, описана практика багаторічної підготовки дітей гуртка (секції) хортингу, яка умовно поділяється на чотири етапи, кожен з яких передбачає специфічні завдання розвитку дітей певного віку (від 6–7 до 16–17 років). Враховуючи поставлене дослідницьке питання, наш науковий інтерес зосереджено на дітях старшого дошкільного віку, роботу з якими у практиці хортингу відносять до етапу початкової підготовки.

Дослідники практики хортингу на етапі початкової підготовки (6–7 до 7–8 років) вбачають зміст роботи у вирішенні таких завдань: зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток функцій організму дітей; різнобічна загальна фізична підготовка та початковий розвиток спеціальних фізичних якостей; спеціальна рухова підготовка – розвиток здібностей щодо просторового орієнтування, опанування різних рухів; початкова технічна підготовка з хортингу (опанування окремих підготовчих елементів); вивчення дихальних вправ та вправ на відновлення організму; формування у дітей сталого інтересу до спортивних занять, взагалі, та з хортингу, зокрема; опанування мінімальних теоретичних знань із хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту; вивчення та удосконалення ритуалу хортингу (вивчення правил поведінки у спортивному залі, правил спортивного етикету відповідно до вимог Української Федерації Хортингу; освоєння правил особистої гігієни тощо) [4].

На нашу думку, окреслені завдання у адаптованому варіанті або їх елементи можна експериментально запровадити у процес корекційного виховання дітей з особливостями

психофізичного розвитку, а саме дошкільників з інтелектуальними порушеннями 6–8 років. В першу чергу, це стосується фізичного розвитку і безперечно, особистісного розвитку дітей цієї категорії в цілому. За таких умов, технологія хортингу може розглядатись як інновація, ефективність та доцільність якої зумовлена національними рисами підходу, доступністю методичних матеріалів, інтересом до виду спорту, який набуває поширення в Україні.

Важливої уваги, у цьому зв'язку, слід надати науковому обґрунтуванню доцільності такого експериментування, враховуючи особливості фізичного та особистісного розвитку дітей.

Вітчизняні та зарубіжні дослідники, розкриваючи специфіку фізичного розвитку дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями, виділяють ряд особливостей. Зниження тону кори головного мозку, на думку дослідників, утруднює розвиток основних рухів, призводить до нерівномірного розвитку сили м'язів, спричиняє скутість у рухових діях та втомлюваність при статичних позах. Найвні порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної систем призводять до аритмії, порушень частоти, глибини та ритму дихання, неузгодженості дихального акту з руховими діями. У дітей спостерігається порушення ендокринної системи, відставання у показниках фізичного розвитку відносно вікової норми, непропорційна будова тіла, різні відхилення в поставі тощо [3].

Зазначені фізіологічні відхилення та органічні ураження призводять до своєрідного фізичного розвитку, зокрема рухових здібностей дитини. У багатьох дітей рухові порушення, як правило, скомпенсовані і непомітні у побутовій діяльності. Водночас, вони стають помітними у процесі виконання складних рухів, зокрема таких, коли вимагається точне дозування м'язових зусиль, перехресна координація, просторово-часова організація моторного акту, словесна регуляція.

У зв'язку з цим, до завдань фізичного виховання дітей цієї категорії належать: подолання недоліків загального фізичного розвитку і на основі цього, формування правильної ходьби та бігу, а також інших природних рухів, вмінь узгоджувати їх виконання у складі групи, вироблення правильної осанки. Основні розділи роботи передбачають, загально-розвивальні і корекційні вправи, ходьбу, біг, стрибки, повзання, вправи для розвитку рівноваги та з м'ячем, шиккування, вправи для розвитку груп м'язів плечового поясу, ніг, рук, тулуба, рухливі ігри, загартування тощо. Дітям з тяжкими порушеннями розвитку рекомендовані заняття з лікувальної фізкультури. На нашу думку, окреслені завдання узгоджуються із завданнями щодо фізичного виховання, передбаченими першим етапом хортингу / елементами хортингу, викладеними вище.

Стосовно особистісного розвитку дошкільників із інтелектуальними порушеннями, то ці особливості висвітлені у фундаментальному вітчизняному дослідженні М. Матвєєвої, В. Синьова, О. Хохліної [5].

Проводячи паралель між поняттями особистість та самосвідомість, Л. Виготський стверджує, що особистість з'являється тоді, коли людина опановує свою поведінку, усвідомлює себе як певну єдність. Інакше кажучи, індивід може стати особистістю лише на певному рівні розвитку. Як відомо, в онтогенезі та дизонтогенезі, з раннього віку у дитини формуються передумови особистості та здійснюється цілеспрямована робота з особистісного розвитку. Незважаючи на це, у дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку мають місце суттєві труднощі формування таких складових особистісного розвитку, як свідомість, самостійність та соціальність. Як стверджують правознавці, юнак з інтелектуальним порушенням вважається особистістю, оскільки суспільство висуває до нього вимоги, щодо знання норм суспільного життя, правил поведінки, дієздатності, спроможності усвідомити власні дії та їх наслідки, відповідати за них.

Однак, аналіз результатів ряду досліджень (О. Сеєрова, В. Синьова, М. Царидзе) свідчить, що у дітей старшого віку з інтелектуальними порушеннями переважає імпульсивна поведінка. Інакше кажучи, тривалий процес формування поведінки з дошкільного віку вимагає дієвих та різнобічних заходів, щодо її закріплення у досвіді дитини. Окрім цього, враховуючи труднощі, пов'язані із свідомим, самостійним прийняттям рішень, формуванням особистісного ставлення до всього, що відбувається навколо, діти цієї категорії потребують оточення, яке б сприяло оволодінню поведінкою на такому рівні, на

якому вчинки можна розцінювати як вчинки розвиненої особистості. Хортинг, на нашу думку, і може стати, тим унікальним середовищем, де створюється сприятливе оточення для гармонійного фізичного та духовного розвитку особистості дитини.

Окрім цього, важливою особливістю, яка потребує врахування у розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, виступає переважання органічних потреб. Враховуючи труднощі формування соціальних та інтелектуальних потреб, розвиток соціальних інтересів вимагає значної уваги педагогів, в таких напрямках роботи: навчання самостійному структуруванню власного часу; наповнення власного часу цікавими справами; скерування дитячого дозвілля.

У корекційній педагогіці та спеціальній психології позиціонується твердження, що інтереси дітей з інтелектуальними порушеннями реалізуються під контролем педагогів / батьків. Припинення контролю зумовлює зникнення інтересу, а також провокує переважно імпульсивні дії дітей, їх відповідність неусвідомленим потребам. Проте наполеглива корекційно-виховна робота дає змогу сформувати у дітей з інтелектуальними порушеннями досить стійкі інтереси до праці, спорту, художньої діяльності тощо. Заняття / елементи занять з хортингу можуть розглядатись як важлива альтернатива існуючих напрямів роботи щодо формування соціальних та інтелектуальних потреб, розвитку соціальних інтересів, а також може виступати профілактичним засобом схильності до гіпертрофованості органічних потреб. Такі особливості хортингу полягають у педагогічній керованості, систематичності, дозованості, урахування національних традицій тощо.

Дослідники підкреслюють, що уже сформовані соціальні та інтелектуальні інтереси дітей з порушеннями інтелектуального розвитку характеризуються нестійкістю, поверховістю, невисокою інтенсивністю. Тому хортинг, як комплексна система самовдосконалення, сприятиме не лише напрацюванню окремих аспектів розвитку дитини, а також їх усвідомленню та закріпленню.

Зазначенні положення надто важливі, у зв'язку з тим, що поведінку дітей з інтелектуальними порушеннями, особливо у дошкільному віці, визначає схильність до навіювання. Висока сугестивність у процесі розвитку і дозрівання організму призводить до того, що діти не лише схильні потрапляти під вплив інших людей, а також можуть діяти всупереч власним бажанням. Вказана особливість дитячої психіки може відігравати як розвивальну (цілеспрямований педагогічний вплив), так і деструктивну (випадковий асоціальний вплив) роль. У цьому зв'язку, ефективність долучення дітей до різних видів діяльності корелює зі спрямованістю цієї діяльності на усвідомлення власних потреб та співвіднесення їх з вимогами суспільства. Тут важливо відмітити, що вирішення цих завдань покладено в основу філософії хортингу як технології, що передбачає групову взаємодію.

Переважаання органічних потреб і мотивів, що їм відповідають, а також неспроможність, зумовлена інтелектуальною недостатністю, гальмують у дітей усвідомлення мотивів власної поведінки, визначають невисоку спонукальну силу та несформовану ієрархію мотивів. У процесі особистісного розвитку дітей цієї категорії спостерігається пригнічення боротьби мотивів, що зумовлює недостатнє засвоєння мотивів соціальної поведінки, труднощі усвідомлення мотивів власної поведінки. Враховуючи викладене увага педагогів націлюється на спонукування дітей до аналізу власної поведінки, навчання протистоянню безпосереднім імпульсам, передбаченню наслідків того чи іншого поведінкового акту. Враховуючи, що заняття / елементи занять з хортингу культивують дисципліну, прищеплюють прагнення до самовдосконалення, вони значною мірою сприяють важливим аспектам виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.

Таким чином, теоретичний аналіз та узагальнення наукових відомостей про хортинг / елементи хортингу як комплексну систему самовдосконалення дитини, засновану на фізичному, морально-етичному, духовному вихованні, пов'язану з давніми українськими народними традиціями, дозволяє констатувати її корекційно-виховний ресурс. Запровадження у процес корекційного виховання дошкільників з інтелектуальними порушеннями 6–8 років підходів до фізичного та особистісного розвитку, прийнятих у хортингу, розглядається нами як інновація, ефективність та доцільність якої зумовлена



національними рисами підходу, доступністю методичних матеріалів, інтересом до виду спорту, який набуває поширення в Україні.

**Перспективи подальших розвідок.** Експериментальне підтвердження корекційно-виховного ресурсу технології хортингу в особистісному розвитку розумово відсталих дітей. Адаптація хортингу як комплексної системи самовдосконалення для роботи з розумово відсталими дітьми (6–8 р.).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури / В. Азаров // *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 155–156.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“, у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 56.
3. Еременко И. Г. Олигофренопедагогика : учебн. пособ. – К. : головное издательство объединения „Вища школа“, 1985. – С. 317.
4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Синьов В. М. Психологія розумово відсталої дитини: підруч. / В. М. Синьов, М. П. Матвєєва, О. П. Хохліна. – К. : Знання, 2008. – 359 с.

#### **REFERENCES**

- 1 Azarov, V. (2014). *Vprovadzhennia elementiv khortynhu na urokakh fizychnoi kultury* [Implementation of elements of the Horting in the lessons of physical culture]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 155–156). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 2 Dikhtiarenko, Z. M. (2014). *Doslidzhennia osnovnykh poniat khortynhu: „vykhovannia“, „khort“, „khortynh“, „khortovyi“, „khortove vykhovannia“ u psykhologo-pedahohichnii ta filosofskii literaturi* [Research of the main meanings of Horting: „education“, „hort“, „horting“, „hortal“, „horting activity“ in the psychological, pedagogical and philosophical literature]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 53–59). Kyiv: Palyvoda A. V.
- 3 Eremenko, I. H. (1985). *Olihofrenopedahohika* [Oligophrenopedagogics]. Kyiv: „Vyshcha shkola“.
- 4 *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
- 5 Synov, V. M., Matvieieva, M. P., & Khokhlina, O. P. (2008). *Psykhohiia rozumovo vidstaloï dytyny* [Psychology of mentally retarded child]. Kyiv: Znannia.

**Лілія Ханзерук, Ірина Волошин.**

**Корекційно-виховний ресурс хортингу у роботі з дошкільниками з порушеннями психофізичного розвитку.**

У статті автори вперше звертаються до теоретичного аналізу технології хортингу як корекційно-виховного ресурсу у роботі з дошкільниками, які мають порушення психофізичного розвитку. Позиціонується думка, що у здійсненні пошуку інноваційних підходів до виховання таких дітей, дуже важливо орієнтуватись не лише на прогресивний зарубіжний досвід, а й звертатись до власних, українських традицій, однією з яких є хортинг. На основі аналізу сучасної освітньої ситуації та ключових особливостей розвитку дітей досліджуваної категорії, автори обґрунтовують доцільність використання хортингу / елементів хортингу як комплексної системи самовдосконалення дитини, заснованої на фізичному, морально-етичному, духовному вихованні, яка пов'язана з давніми українськими народними традиціями. Ефективність та доцільність технології хортингу зумовлюється не лише національними рисами підходу, а й доступністю методичних матеріалів, інтересом до

виду спорту, який набуває поширення в Україні. Констатуючи корекційно-виховний ресурс хортингу / елементів хортингу, автори визначають необхідність експериментального запровадження підходів до фізичного та особистісного розвитку, прийнятих у хортингу, у процес корекційного виховання дошкільників з інтелектуальними порушеннями 6–8 років.

**Ключові слова:** хортинг / елементи занять із хортингу; дошкільники з порушеннями психофізичного розвитку; інноваційні підходи до виховання; сучасна освітня ситуація; корекційно-виховний ресурс.

**Liliya Khanzeruk, Iryna Voloshyn.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Correction-educational value of Horting at work with children having disorders of psychophysical development.***

*In the first article, the authors refer to theoretical analysis technology Horting as correctional and educational resource in working with preschool children with impaired mental and physical development. Positioned opinion that the implementation of finding innovative approaches to education of these children, it is important not only oriented on progressive international experience, but also apply to own Ukrainian traditions, one of which is Horting. Based on analysis of current education situation and the key features of the children studied categories, the authors justify the appropriateness of Horting / Horting elements as an integrated system of self-improvement of the child based on the physical, moral, ethical, spiritual upbringing that is associated with the ancient Ukrainian folk traditions. The effectiveness and appropriateness of technology Horting conditioned not only national characteristics approach, but also the availability of teaching materials, interest in the sport is gaining in Ukraine. Noting correctional and educational resource Horting / Horting elements, the authors determine the need for the pilot implementation of approaches to physical and personal development adopted in Horting in the process of remedial education of preschool children with intellectual disorders 6–8 years.*

**Key words:** Horting / elements Horting classes; preschoolers with impaired mental and physical development; innovative approaches to education; current educational situation; correctional and educational resource.

**Лилия Ханзерук, Ирина Волошин.**

***Корекційно-виховний ресурс хортингу у роботі з дошкільниками з порушеннями психофізичного розвитку.***

*В статье авторы впервые обращаются к теоретическому анализу технологии хортинга как коррекционно-воспитательного ресурса в работе с дошкольниками, которые имеют нарушения психофизического развития. Позиционируется мнение, что в осуществлении поиска инновационных подходов к воспитанию таких детей, очень важно ориентироваться не только на прогрессивный зарубежный опыт, но и обращаться к собственным, украинским традициям, одной из которых является хортинг. На основе анализа современной образовательной ситуации и ключевых особенностей развития детей исследуемой категории, авторы обосновывают целесообразность использования хортинга / элементов хортинга как комплексной системы самосовершенствования ребенка, основанной на физическом, морально-этическом, духовном воспитании, которая связана с древними украинскими народными традициями. Эффективность и целесообразность технологии хортинга определяется не только национальными чертами подхода, но и доступностью методических материалов, интересом к виду спорта, который получает распространение в Украине. Констатируя коррекционно-воспитательный ресурс хортинга / элементов хортинга, авторы определяют необходимость экспериментального внедрения подходов к физическому и личностного развития, принятых в хортинга, в процесс коррекционного воспитания дошкольников с интеллектуальными нарушениями 6–8 лет.*

**Ключевые слова:** хортинг / элементы занятий по хортингу; дошкольники с нарушениями психофизического развития; инновационные подходы к воспитанию; современная образовательная ситуация; коррекционно- воспитательный ресурс.

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СУДДІВ,  
ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ ТА  
ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ**

---

УДК 37.091.33-027.22:796.85

*Едуард Єрьоменко,  
м. Київ*

**НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНА ГРА „ХОРТИНГ-ПАТРІОТ“ ЯК ФОРМА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ**

В освітньому просторі України, впродовж її історії патріотичне та фізичне виховання дітей та молоді завжди було пріоритетним напрямом в організації виховної роботи. Патріотичне та фізичне виховання школярів є комплексною роботою і являє собою систематичну і цілеспрямовану діяльність органів державної влади та громадських організацій щодо формування в майбутніх громадян високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку по захисту інтересів Батьківщини. Складовою частиною патріотичного виховання є формування готовності дітей та юнацтва до військової служби як особливого виду державної служби. Воно характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням молоддю людиною своєї ролі та місця в служінні Вітчизні, високої особистої відповідальності за виконання вимог військової служби.

Останнім часом у процесі перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебувала під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. У наслідок чого в сучасному суспільстві дуже мало уваги приділяється патріотичному та фізичному вихованню. Результатом цього є небажання сучасної молоді служити в лавах Збройних Сил України. Натомість, заснована в 2015 році Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ сприяє підготовці учнів до служби в армії та розвиває почуття патріотизму.

**Мета дослідження** полягає в аналізі підходів і розгляді впливу Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ на національно-патріотичне та фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Завдання дослідження:**

1. Надати педагогічну характеристику Національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“.
2. Визначити ефективні шляхи розвитку й розкрити її вплив на патріотичне та фізичне виховання школярів.
3. Проаналізувати активність участі учнів загальноосвітніх навчальних закладів у грі.

**Проблема дослідження** полягає у визначенні ролі Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ у національно-патріотичному та фізичному вихованні школярів.

**Об'єкт дослідження:** процес національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Предмет дослідження:** педагогічні умови національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі занять Національною дитячо-юнацькою військово-спортивною грою „Хортинг-патріот“.

**Гіпотеза дослідження:** активне залучення учнів загальноосвітніх навчальних закладів України до участі у Національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“ сприяє національно-патріотичному та фізичному вихованню школярів.

**Науково-практична значущість дослідження** полягає у визначенні ролі Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ у різнобічному

розвитку школярів; доведенні її високої ефективності в національно-патріотичному та фізичному вихованні учнів.

У роботі показано актуальність дослідження, визначено мету і завдання, об'єкт і предмет дослідження, зазначено проблему дослідження, розглядається загальна характеристика Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“, надається характеристика засобів і форм виховання, розкривається і вивчається потенційна можливість участі школярів у військово-спортивних конкурсах та змаганнях, що проводяться під час вишкільних таборів гри.

### **Сутність Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“**

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ – вид ігрової діяльності військово-спортивного спрямування, в процесі якої застосовується і збагачується накопичений юнаками та дівчатами життєвий досвід, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, уявлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються вольові якості й організаторські здібності.

Потреба в іграх пояснюється віковими особливостями дітей, їх прагненням до активної практичної діяльності, пізнання навколишнього світу, участі в житті дорослих. Гра „Хортинг-патріот“ – це один із різновидів дитячих ігор взагалі. Вона є історично сформованим засобом військово-патріотичного виховання дітей та молоді, що застосовується за методикою хортингу як національного виду спорту України. Військово-спортивній грі притаманні основні риси будь-якої гри хлопців і дівчат: пізнавальний характер і різноманітність ігрових мотивів, цілей, активності дій, висока емоційність, життєрадісність. Але разом із тим гра має свої характерні ознаки й особливості. До них слід, насамперед, віднести: наявність елементів героїки і військової бойової романтики. Малюючи у своїй уяві картину бойових дій, учасники гри неодмінно уявляють і себе в якості героїв минулих років, які захищали рідну землю, прагнуть бути гідними героїв; яскраво виражену військово-прикладну спрямованість знань і дій у грі: рішення тактичних завдань, пересування загонів у чіткому строю, орієнтування на місцевості за різними ознаками, рішення завдань на визначення відстаней різноманітними способами, ведення розвідки, наступ на противника, влаштування засідок, ведення оборонного бою, вчинення прихованих та швидких пересувань і маневрів на місцевості, подолання різноманітних природних і штучних перешкод, що стоять або раптово виникають на шляху до досягнення мети тощо; можливість широко застосовувати в процесі гри різноманітне військове, спортивне та туристичне обладнання, компаси, біноклі, топографічні карти, схеми, різноманітні засоби сигналізації, макети зброї (знарядь, ракет, кулеметів, автоматів, пістолетів тощо), навчальну зброю, протигазу, імітаційні засоби (холості патрони, вибухові пакети, димові шашки і гранати, сигнальні ракети тощо); у військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“ діяльністю команди або окремих учасників керує командир, він віддає накази підлеглим, ставить перед ними завдання, планує та організовує їх виконання. Під сильним авторитетом і впливом командира, його наказ для учнів виглядає як необхідна загальноосвітня вимога, яка беззаперечно повинна виконуватися кожним учасником гри; важливою особливістю військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ на місцевості є й те, що досягнення мети в ній протікає в специфічних умовах, де у спрощеному вигляді відображається характер військових занять і бойових дій. Виконуючи свої обов'язки в грі, учасник змушений подумки передбачити можливий хід і результат своїх дій, порівнювати його з тим, що було задумано, стежити за обстановкою, контролювати свою особисту поведінку по відношенню до товаришів по команді; різноманітні вправи, що застосовуються у грі (ходьба, біг, стрибки, метання, спостереження, орієнтування, перша медична допомога, навички похідного життя, стройові вправи тощо), є по духу спортивними, проводяться зазвичай у змагальній формі й конкурентній боротьбі, що особливо приваблює хлопців і дівчат.

Таким чином, розглядаючи питання про сутність Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“, слід виходити із загального уявлення про гру як історично виниклий вид діяльності дітей та молоді, що полягає у відтворенні дій дорослих та відносин між ними і направлений на пізнання предметної та соціальної

діяльності, як один із засобів патріотичного, фізичного, психологічного, розумового і морального виховання підростаючого покоління. У даній грі в доступній для дитини формі відображаються соціальні відносини українських воїнів і у спрощеному вигляді програвся обстановка, характерна для військових занять, бойових дій. У цьому полягає основна функція гри „Хортинг-патріот“ для військово-патріотичного виховання та витоків інтересу хлопців і дівчат до самої гри, серйозного і творчого ставлення до неї всіх учасників, суддів і педагогів. Виховання школярів засобами військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ являє собою систематичну і цілеспрямовану діяльність засновників і керівництва гри, органів державної влади та громадських організацій щодо формування в учасників гри високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського обов'язку щодо захисту інтересів Батьківщини. Одним із пріоритетних напрямів виховної роботи, що проводить керівництво гри, є патріотичне та фізичне виховання школярів. Культурно-масові заходи проводяться в рекреаціях і класних кімнатах загальноосвітніх навчальних закладів, на місцевості, де розміщується державна символіка України, емблеми Збройних Сил України й атрибутика військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. При проходженні різних видів практичних занять під час проведення етапів гри школярі також користуються державною символікою та краєзнавчими матеріалами про Україну та її певні райони, де проводиться гра, і тим самим прищеплюється учням любов до Батьківщини, надаються географічні й історичні знання про даний регіон.

У військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ є свої *традиції*, які щорічно підтримуються: вшанування ветеранів війни та праці; святкування Дня фізичної культури і спорту; вшанування днів військової та козацької слави України; привітання чоловіків та юнаків з Днем захисника Вітчизни; вшанування Дня незалежності України та Дня конституції України; участь у мітингах, присвячених Дню Перемоги у Другій світовій війні та покладання вінків до пам'ятників загиблим воїнам тощо.

Складовою частиною патріотичного виховання школярів засобами гри є військово-патріотичне виховання, спрямоване на формування готовності юнаків до військової служби як особливого виду державної служби. Воно характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням громадянином своєї ролі і місця в служінні Вітчизні, високою особистою відповідальністю за виконання вимог військової служби. Під військово-патріотичним вихованням у процесі військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ чітко і конкретно розуміється все, що прямо або побічно сприяє вихованню в учнів любові до України, поваги до її державної символіки, прихильності до рідних місць, формуванню патріотичних почуттів.

*Основною формою виховання* є участь школярів різного віку в районних і обласних етапах, а також фінальній частині військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ та конкурсах: на рівні району школярі регулярно беруть участь у конкурсі військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ – „Призовник року“; кожного року школярі беруть участь в обласних військово-спортивних зборах-змаганнях „Захисник Вітчизни“; за планом гри школярі беруть участь у багатоденних вишкільних таборах всеукраїнського масштабу на військовому полігоні Національної Гвардії України.

#### **Виховні та освітні можливості гри „Хортинг-патріот“**

Гра „Хортинг-патріот“ соціально й тісно пов'язана з працею, навчанням, життєдіяльністю учнів. Це важливе положення наукової теорії даної гри дає нам можливість проаналізувати питання щодо її виховних можливостей. У військово-спортивній грі учнів в якійсь мірі відбивається військова праця дорослих – справжніх солдат і офіцерів Збройних Сил України.

Зв'язок гри з військовою працею позитивно впливає на її роль у військово-патріотичному вихованні. Гра не має прямого зв'язку з специфічною роботою дорослих воїнів, але вона має відношення до них непряме: привчає учасників гри до тих фізичних випробувань і психологічних умов, що необхідні для даної роботи. Як учень себе поводить у грі, таким він буде і в справжній роботі, коли стане дорослим.

Виховна роль військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ підвищується завдяки тому, що учасники з великим інтересом ставляться до неї, змагаються і грають з охотою.

Дослідження показали, що основними мотивами, які сприяють вихованню в учнів *інтересу до даної військово-спортивної гри*, є наступні: *по-перше*, бажання учня задовольнити своє прагнення до героїчних вчинків, довести свою дорослість, самостійність, перевірити свої сили й можливості проявити особистість якості, реалізувати свої позитивні амбіції, зайняти певне місце в колективі, й самоствердитися; *по-друге*, прагнення учня придбати деякі початкові військові знання, вміння та навички у діях на місцевості, а також розвинути в себе ряд морально-вольових якостей, необхідних для активної участі в майбутній трудовій діяльності та захисті Вітчизни; *по-третє*, довести дорослим людям, які оточують учня, батькам, вчителям, що його не даремно виховували і що він надалі здатна добиватися у житті всього сам, робити правильний вибір і позитивні вчинки.

Учні загальноосвітніх навчальних закладів, які вже брали участь у грі, на практиці переконуються, що в процесі гри „Хортинг-патріот“ у них формується багато корисних морально-вольових якостей, необхідних для їх майбутньої діяльності. Це один з важливих моментів, що підвищує інтерес учнів до гри. На ставлення хлопців і дівчат до військово-спортивної гри значною мірою впливає методика її проведення, наявність цікавих конкурсів, ставлення до гри інструкторів, вихователів, і насамперед керівників.

Які ж якості формуються в учасників у процесі занять військово-спортивною грою „Хортинг-патріот“ і яка її роль у військово-патріотичному вихованні школярів? Роль даної гри у військово-патріотичному вихованні полягає, насамперед, у тому, що сама гра сприяє розвитку в учнів високих морально-вольових якостей. Ці якості й почуття мають велике значення для розвитку всіх сторін особистості школяра. Особливо виняткова їх роль у розвитку пізнавальної діяльності.

Ігрова діяльність завжди відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Гра „Хортинг-патріот“ завжди емоційно захоплює дітей, інакше вона не була б грою. Насиченість ігрових дій сильними почуттями, їх емоційна захопленість є однією з найважливіших умов позитивного впливу даної гри на особистість її учасника. Серед розмаїття почуттів, пережитих учнями в грі, особливого значення набувають почуття, що спонукають їх до активних дій, боротьби з труднощами, виникнення бажання брати участь у відповідальних справах, здійснювати героїчні вчинки. Тут слід, передусім, виділити патріотичні почуття, любов до Батьківщини.

Досвід показує, що активні дії у процесі військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ викликають у хлопців і дівчат високоморальний емоційний відгук, активізують патріотичні почуття: любов до Батьківщини, Збройних Сил України, героїчних сторінок минулого нашої Вітчизни; викликає прагнення зі зброєю в руках захищати Батьківщину, сумлінно служити в лавах збройних сил та інших силових структурах держави.

Велику роль у житті й діяльності людей грає почуття колективізму. Суспільна власність на засоби виробництва, єдність ідеології, спільність і значущість мети обумовлює взаємодопомогу й товариське єднання людей. Особливо велике значення має почуття колективізму й тісно пов'язане з ним почуття дружби, товарищескості, взаємної виручки в бойовій діяльності українських воїнів.

Виховувати в підростаючого покоління почуття колективізму, справжньої дружби, товарищескості, взаємної виручки – одне з важливих виховних завдань гри „Хортинг-патріот“, покликаної готувати активне гідне покоління для сучасної армії. Ефективним і дієвим засобом виховання в учнів почуття колективізму, товарищескості і взаємної виручки є військово-спортивні конкурси й етапи змагань за програмою. Весь хід гри, взаємини учнів під час виконання поставлених завдань, загальна радість, піднесення, а нерідко й почуття досади, прикрасі при невдачах згуртовують хлопців і дівчат, виховують у них почуття колективізму, прихильність один до одного, що в свою чергу сприяє поліпшенню навчання, зміцненню дисципліни в школі.

У процесі гри „Хортинг-патріот“ учнями постійно переживається почуття обов'язку й відповідальності. Кожен учасник, виконуючи в грі отримані завдання, відповідає перед товаришами за те, як він буде їх виконувати, його праця й дії постійно оцінюються товаришами по команді. В обстановці гри учасник позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби, розпочаті ким-небудь з

учасників гри, зазвичай відразу ж помічаються колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків у грі завжди викликає схвалення товаришів і породжує в гравця почуття задоволення й радості. Все це стимулює учасника до більш відповідального виконання своєї ролі й обов'язків у грі.

Військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ сприяє розвитку в школярів такої важливої якості, як працьовитість. Привчаючи хлопців і дівчат проявляти у грі наполегливість у досягненні спільної мети, долати доступні їм перешкоди, наполегливо вдосконалюватися в оволодінні ігровими прийомами, проявляти кмітливість, педагоги сприяють вихованню в учнів певних характерних вольових рис позитивного ставлення до своєї праці. Велике виховне значення має залучення учасників гри до праці, до створення й покращення навчальної матеріально-технічної бази, обладнання кабінету з предмета „Захист Вітчизни“, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, необхідних для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте в результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. На цьому етапі у них також розвиваються справжні практичні трудові навички.

Військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ також сприяє естетичному вихованню її учасників. Естетика військового побуту завжди привертала увагу учнів. У військовому побуті Збройних Сил України є багато патріотичного і красивого, що захоплює справжніх патріотів. У своїй роботі ветерани війни та збройних сил, викладачі загальноосвітніх шкіл із предмета „Захист Вітчизни“ все більше й більше доводять це українській спільноті, переконуючи в наявності та корисності військової естетики. Стрій, підтягнутість, військово-патріотична пісня, елементи військової форми, вручення зброї, отримання наказу, шанування прапора загону й роботи штабів з проведення навчальних військових операцій та конкурсів роблять життя колективу учасників гри більш емоційним і сприяють формуванню естетичних почуттів, привчають до порядку, дисциплінованості, відданості колективу. У плані роботи керівництва гри з естетичного виховання не повинна ігноруватися природа, її вплив на емоційну сферу хлопців і дівчат. На основі сприйняття прекрасного в природі у процесі гри „Хортинг-патріот“ на місцевості постійно формується любов до природи, рідного краю та інші моральні й естетичні якості.

У процесі проведення гри виховуються й гартуються вольові якості учасників. Значення військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ для формування вольових якостей визначається, насамперед, тим, що гра є для учнів цікавим і серйозним засобом практичної діяльності, яка вимагає від них попереднього продумування завдань, складання плану дій, свідомого й самостійного підбору засобів і, нарешті, перевірки всього цього на практиці під час проведення гри. В ході гри також створюються умови для багаторазового прояву учасниками ініціативи, тобто – здатності проявити творчість і самостійність під час виконання поставленого завдання, знайти методи і прийоми виконання наказу командира.

У військово-спортивній грі створюються сприятливі умови для виховання у школярів дисциплінованості. Хлопці й дівчата переконуються на практиці в тому, що успіх кожної гри багато в чому залежить від дисциплінованості її учасників та колективної роботи. Дисципліна є основною умовою проведення гри „Хортинг-патріот“. Порушення дисципліни в грі окремими учасниками знижує інтерес до гри, а іноді може призвести до її зриву. Ця обставина нерідко змушує самих гравців активно боротися за хорошу дисципліну в грі. Спостереження за багатьма проведеними іграми показують, що учасники перед грою попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни в ході гри йі при підведенні підсумків проведеної гри дуже різко критикують порушників дисципліни. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

У грі, виконуючи певну роль і обов'язки, учень вступає у відому систему необхідних зв'язків, яка набуває сили закону. Дисциплінуюче значення мають і правила гри „Хортинг-патріот“. Вони зазвичай розкривають мету поведінки під час гри і способи досягнення цієї мети. Свідоме підпорядкування правилам і спільно прийнятим умовам гри привчає учнів до самоконтролю, відповідального ставлення до взятих на себе обов'язків. Учасники гри також

привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень і підпорядкування їх умовам гри або взятим на себе зобов'язань. Суворе, точне й багаторазове дотримання правил гри виховує у школярів почуття обов'язку й відповідальності за здійснювані вчинки, сприяє формуванню навичок і звичок дисциплінованої поведінки.

Велике значення має військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ у вихованні в школярів таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Під час проведення гри педагогу, військовому керівнику порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними *моментами* такої *ситуації* можуть бути: наявність обставин гри, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у багатогранності або новизні умов, суперечливості виниклої ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання; обмеженість часу на орієнтування, прийняття рішення і вибір дії; наявність елементів небезпеки; загострення конкурентної боротьби між командами.

Добре знаючи зміст гри, вмюючи організувати її, педагог, керівник гуртка може передбачити зазначені вище моменти для створення ситуацій, у яких учасникам буде необхідно проявити рішучість і сміливість. Кожна гра має мету, досягнення якої, як правило, вимагає від учнів великих зусиль, наполегливості. Часто можна спостерігати, коли учасники гри витрачають чимало зусиль, щоб застати команду супротивника зненацька, здивувати, вразити її несподіванкою, розгадати і зруйнувати її плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги. Але команда противника відповідає тим же, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. Все це сприяє вихованню в учасників такої якості, як наполегливість, що проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо гра проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Учасникам гри доводиться часом здійснювати біг на швидкість по пересіченій місцевості у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, „заражені ділянки“ в протигазах, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з макетами автомата тощо. Багато з цих вправ включені у комплексну програму військово-спортивного хортингу – професійно-прикладного виду спорту військових.

Проведення військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ керівництвом загальноосвітньої школи на місцевості, у вишкільних таборах протягом усього року дає можливість тренувати школярів протягом тривалого часу в польових умовах. При цьому в обстановці гри її учасники переносять усі труднощі з великим бажанням, часом не звертаючи на них уваги. Досвід показує, що учні школи, які систематично на місцевості грають у гру „Хортинг-патріот“, порівняно легко переносять легкоатлетичні кроси, тривалі піші походи, якісно виконують вправи й успішно складають нормативи на уроках із предметів „Фізична культура“ і „Захист Вітчизни“.

Мислення учасника в умовах даної військово-спортивної гри потребує також таких якостей, як швидкість, цілеспрямованість, ініціативність. Учні вчаться аналізувати і логічно мислити. А це і є характерні риси тактичного мислення. Ось чому мислення школяра в процесі гри „Хортинг-патріот“ по суті є військовим тактичним мисленням, а методично правильно проведені ігри під керівництвом кваліфікованих педагогів – один із перших практичних етапів формування тактичного мислення, ефективного мислення воїна. Це є важливою ланкою психологічної підготовки учнів до успішного опанування програми тактичної підготовки, засвоєння таких навчальних тем, як „Оборона“, „Наступ“, „Дії солдата в бою“ тощо.

Гра „Хортинг-патріот“ – це практичний вид діяльності школяра, коли учасник гри нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції, швидкого мислення, і в той же час він повинен правильно, обґрунтовано вирішувати завдання. Це спонукає його спиратися на свій досвід і досвід товаришів, на наявні знання, мобілізувати свої знання та вміння на рішення конкретного завдання, що стоїть перед командою. Поставлені завдання



концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над командою супротивника.

Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці приходять до необхідності проявляти військову хитрість, в основі якої лежить якраз ініціативність мислення. З кожною новою грою відбуваються позитивні зрушення в мисленні. При вирішенні завдань у грі все частіше приймаються більш правильні й обгрунтовані рішення, учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. У більшості ігор на місцевості, що вже були проведені, школярі здобувають знання, вміння та навички в маскуванні, тобто у пристосуванні до місцевості. Слід також підкреслити, що військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ благотворно впливає на засвоєння школярами програм із загальноосвітніх предметів. У процесі гри удосконалюються знання з географії і геометрії. Виховні бесіди на військово-патріотичні теми, що проводяться під час гри, допомагають хлопцям і дівчатам більш глибоко осмислювати героїчні сторінки історії України.

#### **Місце гри „Хортинг-патріот“ у системі військово-патріотичного виховання школярів**

Військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ є однією з ефективних форм роботи в системі військово-патріотичного виховання. Вона широко застосовується в багатьох ланках навчально-виховного процесу.

*Гра на місцевості в навчальний час.* На уроках із фізичної культури застосування військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ сприяє підвищенню активності учнів, кращому засвоєнню деяких розділів програми. Враховуючи вікові особливості, заняття з фізичної культури рекомендується частіше проводити на повітрі, а в ряді випадків (легка атлетика, хортинг, волейбол) організовувати періодичні виїзди в парки або передмістя. Для організації військово-спортивної гри на місцевості у вчителя є сприятливі можливості.

Ігри на місцевості проводяться з метою відпрацювати дії команди, загону або навички з якої-небудь військової спеціальності (розвідника, стрілка, зв'язківця тощо). Так, для розвідників, які вивчають різні способи спостереження, маскування й орієнтування на місцевості, визначення відстаней, у якості практичних занять рекомендуються ігри-вправи на місцевості: „Йдемо по сліду“, „Засідка“, „Спостерігачі“, „Умій маскуватися“, „Ходимо тихо“ тощо. Під час загонних ігор на місцевості відпрацьовуються дії команди, перевіряється злагодженість команди. Для цієї мети використовуються етапи гри „Бій за висоту“, „Прорватися в тил ворога“, „Захоплення прапора“. У цих іграх порівняно легко створюються такі ситуації, коли необхідно проявити свою майстерність і командир, і його заступнику, і розвідникам, і зв'язківцям, і стрільцям, і санітарам. Успіх у таких іграх залежить від чіткої взаємодії всіх членів команди.

Гра „Хортинг-патріот“ на місцевості в складі команди має також завдання підвести підсумок певного періоду (осінній, зимовий, весняний) у заняттях учасників гри. У цих іграх перевіряються отримані учнями знання і вміння, злагодженість команд, визначається кращий загін у фінальній загальноукраїнській грі тощо. Ігри на місцевості у вишкільних таборах проводяться на районних, обласних, регіональних, всеукраїнських фіналах військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. Вони призначаються для підведення підсумків підготовки учнів і визначення кращих команд, загонів, навчальних відділень, взводів, рот за територіальним принципом.

Гра „Хортинг-патріот“ часто проводиться у військово-спортивному таборі. Умови виховної та оздоровчої роботи в таборі представляють особливо сприятливі можливості для організації ігор на місцевості. Ігри в таборі є логічним продовженням тих ігор, що проводилися протягом навчального року за календарним планом громадської організації всеукраїнської гри „Хортинг-патріот“. В умовах табору хлопці і дівчата проводять ігри у складі тимчасових загальношкільних дружин і загонів, підрозділів, що створюються на табірний період. Форми організації військово-спортивної гри в таборі різноманітні. Ігри проводяться регулярно згідно складеного плану (розкладу) на зборах ланок і загонів, як епізодичні заходи у складі двох або кількох загонів, а також у масштабі всього табору.

Підкреслюючи необхідність військово-патріотичного виховання, його відмінність від інших напрямів виховної роботи, можна визначити його своєрідність як специфічний аспект цілісного виховного процесу. Цій впливовій специфіці в педагогічній теорії і практиці нашої держави на даний момент, на жаль, не приділяється належної уваги. Під військово-патріотичним вихованням іноді розуміється все, що прямо або побічно сприяє вихованню у хлопців любові до Батьківщини, прихильності до рідних місць, формуванню патріотичних почуттів. Неважко помітити, що при такому трактуванні військово-патріотичного виховання втрачається його специфіка, воно стає некерованим процесом. Перш ніж об'єднати військово-патріотичне виховання з іншими напрямками виховного процесу, важливо виявити його власну природу, його самостійні функції у формуванні особистості школяра. Необхідно визначити, який зміст військово-спортивної діяльності та відповідного спілкування, які ситуації, яка мотивація, які умови життєдіяльності найбільш сприяють розвитку особистості патріота, стійкого, мужнього і вмілого захисника Батьківщини, яким у майбутньому має стати сьогоdnішній учасник гри „Хортинг-патріот“. Характеристики вдосконалення військово-патріотичного виховання школярів засобами гри „Хортинг-патріот“ в сучасних умовах необхідно почати з більш глибокого осмислення його сутності, цілей і завдань. У військово-патріотичного виховання під час даної гри абсолютно особлива функція, що відрізняє його від інших сфер виховної роботи: підготувати дітей і молодь до найбільш екстремальних ситуацій захисту Вітчизни – до збройної боротьби з агресором, підготувати учасників гри до служби у Збройних Силах України, а також щоб усі учні в майбутньому вели повсякденну боротьбу за збереження миру.

Вимоги до особистості гравця, підготовленого до захисту Вітчизни, сьогодні визначаються не тільки характером ратної праці, а й системою людських цінностей, принципів, національних позитивних прагнень, до захисту яких готується учасник гри – майбутній воїн. Вивчення, аналіз діяльності та способу життя воїна виступає в цьому випадку у якості одного з методологічних підстав для вдосконалення підготовки учасника гри „Хортинг-патріот“ до захисту Батьківщини. Дослідження Е. А. Єрмоєнка, М. Д. Зубалія, В. В. Івашковського, О. І. Остапенка, О. М. Семігала, М. В. Тимчика, Б. Б. Шаповалова та інших вчених поводять, що спочатку планується така динаміка (послідовність етапів) процесу виховання, яка відповідає етапам внутрішнього (іманентного) розвитку та відчуття високої якості патріотизму, в нашому конкретному випадку – готовності учасників гри „Хортинг-патріот“ до захисту України від абиякого зовнішнього агресора.

Сьогодні є ряд наукових робіт, в яких визначаються критерії військово-патріотичного виховання у процесі гри „Хортинг-патріот“ (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, М. Д. Зубалій, К. М. Кукушкін, М. С. Куцкір, Д. Г. Михальченко, Б. Б. Шаповалов, В. С. Шевчук). Але за підсумками проведених вишкільних заходів у 2015 році з учнями загальноосвітніх навчальних закладів можна чітко виділити такі *критерії військово-патріотичного виховання засобами даної гри*: наявність в учасників гри знань, навичок, необхідних для успішного виконання військового обов'язку перед Батьківщиною; висока дисциплінованість учасників гри як майбутніх захисників Вітчизни, безпосередньо військово-патріотична діяльність як фактор формування готовності до захисту Вітчизни; свідомий вибір юнаками і дівчатами – випускниками загальноосвітніх шкіл, які приймали активну участь у грі, військових професій; самовиховання як показник активного, свідомого ставлення молодих людей до свого особистого військового обов'язку.

На даний час необхідно відродити традиції постійного і регулярного проведення заходів і конференцій із проблем військово-патріотичного виховання молоді, де б обговорювалися проблеми підростаючого покоління. Це питання необхідно висвітлювати на сторінках газет і журналів, його треба популяризувати на радіо і телебаченні. Нині у засобах масової інформації про нього практично не згадують, а раніше велася планова робота на державному рівні. Але, дивна річ, чим далі в минуле йде час, тим усе частіше виникає до нього інтерес. На екрани країни виходять фільми патріотичної тематики, а підлітки засипають батьків питаннями про видатні перемоги українців, колишніх героїв, про козацтво тощо.

Якщо взяти, розроблену гру як організацію, то зовнішні форми цієї структури, розрахованої на школярів від 6 до 17 років, повністю повторюють будову військової організації. Самі назви складових частин (дружина, загін, ланка) мають військовий відтінок. Навіть привітання у грі „Хортинг-патріот“ є не менш суворим, ніж віддання військової честі. У процесі гри школярів також привчають віддавати честь при виконанні гімну України, біля пам'ятника герою, при зверненні до старших, при зустрічі з вожатим. Кожна команда, дружина, районна та міська організація юних гравців має прапор так само, як і кожна військова частина має свій почесний символ. На парад, урочисті збори, зльоти учасники гри повинні бути в парадній або військовій формі: біла сорочка або блузка, темні штани або спідниця, галстук і значок або військова польова форма з емблемою загону, команди. Команда, дружина чи загін можуть мали свій сигнальний засіб, свисток, горн, барабан тощо. Кожному учаснику гри мають бути відомі сигнали, що подаються у вишкільних таборах: „Увага“, „Збір“, „Зустріч“, „Підйом прапора“, „Похідний марш“ та інші встановлені сигнали, а барабан може бути супутником загону на демонстраціях і ходах, а також конкурсах стройової та патріотичної пісні.

Аналіз моральних законів юних учасників гри „Хортинг-патріот“ виявив ті ж *патріотичні якості*: любов до Батьківщини, порядність, чесність, дружелюбність, дисциплінованість, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, акуратність, охайність, скромність, відповідальність. У гри є свої традиційні лозунги та заповіді. В цих заповідях органічно поєднується глибокий моральний зміст із доступною дітям притчовою формою. За задумом засновників гри „Хортинг-патріот“ етика гравця повинна спонукати його допомагати ближньому справою і словом, втішати стражденого, приходити на допомогу знедоленому. І все це тільки заради виконання свого морального обов'язку перед вчителями й іншими людьми. Лицарське благородне служіння людству становить наріжний камінь усієї гри. Керівники провідних загонів гри з різних областей України втілюють у життя свою віру в створення нового типу особистості українського громадянина. Гравець з часом стає носієм усього найкращого, що може бути в людині, і служить символом моральної і фізичної чистоти, прикладом для оточуючих.

Вимоги конкурсів гри „Хортинг-патріот“ повністю сприяють патріотичному вихованню учнів, підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, а також психологічній витримці до екстремальних умов. Так, за розділами підготовки, що включає гра, можна виділити завдання, виховну та підготовчу мету, а саме: *розділ „Виховна робота“* має завдання: знайомство учнів зі Збройними Силами України, бойовими шляхами військових частин, кораблів, з видами збройних сил і родами військ. Участь у святкуванні пам'ятних дат, зустрічі з ветеранами війни, участь у пошуковій роботі, відвідування музею „Бойової слави“; *розділ „Стройова підготовка“* включає завдання і практичні стройові навички: за командою командира вміти: „Шикуватися в одну шеренгу, в дві шеренги і назад“; „Шикуватися в одну колону і по три“; „Повороти: направо, наліво, кругом, на півоберти“; „Рух стройовим кроком з речівкою і піснею“; *розділ „Польова підготовка“* включає завдання: „Установка палатки“; „Укладання рюкзака“; „Переправа через болото, по купинах“; „Підйом і спуск по крутому схилу за допомогою мотузки“; „Перенесення потерпілого на відстань до 50 метрів“; „Повітряна переправа по паралельних мотузках, проповзання“; *розділ „Фізична підготовка“* включає нормативи з легкої атлетики, спортивної гімнастики, акробатики, важкої атлетики; *розділ „Тактична медицина“* включає завдання: вміти виносити пораненого з поля бою, надати першу допомогу при переломах, кровотечах, опіках, транспортувати потерпілого; знати лікарські трави та їх застосування; *розділ „Правила дорожнього руху“* містить завдання: знати правила дорожнього руху для пішоходів і пасажирів, велосипедистів, жести регулювальника, сигнали світлофора, дорожні знаки; розвести транспорт на перехресті, правила проїзду на перехресті, визначати намічений „основний шлях“ руху, знати марки і призначення автомобілів; *розділ „Пожежна підготовка“* включає наступні завдання: знати правила пожежної безпеки у житлових будинках, школах, уміти застосовувати первинні засоби пожежогасіння; вміти прокласти пожежну рукавну лінію, долати перепони, користуватися вогнегасником.

Таким чином, тонке знання дитячої і підліткової психології відрізняє і зміст програми, і звичай гри „Хортинг-патріот“. Велике значення при проходженні усіх її етапів надається фізичному вдосконаленню учасників. Серед орієнтовних програм даної гри, крім тих, що пов'язані з природою (туризм, екологія), впроваджуються цікаві програми щодо зміцнення фізичного та психологічного здоров'я дітей. Оздоровчий рух під впливом гри виробив основи методики патріотичного, фізичного і психологічного виховання підлітків, що виразилося в статутних документах і програмі проведення гри зі школярами. В них сформульовані такі вимоги, як індивідуалізація підготовки, виховання в колективі і колективом, створення активу, педагогічний такт. Завдяки цьому ми вже бачимо, що знову починають виникати військово-патріотичні гуртки, знову пробиваються нові паростки важливої справи виховання справжніх патріотів нашої країни, вже позбавлені колишньої ідеологічної оболонки і неефективного змісту.

Специфіка військово-патріотичної діяльності гри „Хортинг-патріот“ визначається її предметним змістом. Ця діяльність не належить до розряду матеріально-виробничих, але й не може розглядатися як чисто духовна. Вона *багатоаспектна*: *матеріальний аспект* – різні форми початкової військової підготовки, шефської роботи, військово-професійні операції, засвоєння суспільно вироблених методик роботи з об'єктами матеріальної культури (створення куточків і музеїв бойової, трудової слави, оформлення й навіть офіційна державна реєстрація військово-спортивних клубів у багатьох містах України, шефство над пам'ятниками, обелісками, меморіальними комплексами тощо); *духовний аспект* – освоєння і творення духовних цінностей – любові до Батьківщини, життя, гуманістичних загальнолюдських і соціальних принципів, вироблення норм цивільної і військової поведінки, ставлення до військової історії та її конкретних носіїв – ветеранам війни, до сучасних Збройних Сил України тощо. Найважливіший компонент духовної сфери військово-патріотичної діяльності засобами гри „Хортинг-патріот“ – соціально комунікативний: спілкування з ветеранами, героями війни, воїнами-інтернаціоналістами, учасниками бойових дій.

Виходячи з даних нашого дослідження, можна зробити висновок, що виховна діяльність засобами гри „Хортинг-патріот“ містить у собі певний інваріант особливих проявів особистості, що в різних видах діяльності виглядають по-різному. Військово-патріотична активність своєрідно проявляється в суспільно корисній праці, безпосередньо у військово-спортивній грі, у фізичній самопідготовці, підвищенні самодисципліни тощо. Узагальнення досвіду підготовки дітей та молоді України до захисту Батьківщини шляхом їх залучення в дану гру дозволяє говорити про різні форми і прояви військово-патріотичної діяльності. Це свідчить про те, що сама гра є дуже варіативною за змістом.

Розглянемо далі найбільш значущі *рівні фізичної підготовленості та вихованості основних якостей характеру учасників гри „Хортинг-патріот“*.

*Психологічний аспект.* Це рівень прояву військово-патріотичної свідомості гравця, на якому забезпечується усвідомлення суб'єктивного сенсу того об'єктивного значення, яке мають та чи інша діяльність (проходження етапу гри) та її продукт (знання, досвід, матеріальна цінність), її зміст і кінцевий результат підготовки до захисту України.

*Педагогічний аспект.* Для гри „Хортинг-патріот“ є характерною єдність мети і засобів, змістовної і процесуальної сторін патріотичного виховання, фізичного загартування і психологічної підготовки. При підготовці та проведенні конкретних заходів, спрямованих на формування у гравців готовності до захисту Батьківщини, педагог не повинен втратити основний, інваріантний зміст військово-патріотичного виховання. Якщо ж задано певний зміст (військові та інші знання, досвід, риси особистості тощо), то педагог має знайти адекватні способи – форми і засоби його реалізації. В іншому випадку загальний процес підготовки учнів широко розгалужується, руйнується або зводиться до інших напрямів виховання, що у підсумку послаблює підготовленість і дисциплінованість учасників гри.

*Комунікаційний аспект.* Педагоги, інструктори гри повинні постійно підтримувати зв'язки з учнями. Рівень реальної діяльності вихователя і вихованців пропонує також включення особистості в об'єктивні військово-патріотичні зв'язки з громадськими організаціями, з українською армією, козацькими організаціями, в тому числі у відносини, що

мають реальний патріотичний зміст, а також розширюють зв'язки особистості з вищими суспільними цінностями, такими як оборона Батьківщини, військовий обов'язок, захист позитивного світу, збереження життя на землі, утвердження соціальної справедливості тощо. При переході від проекту програми певної гри до реального процесу військово-патріотичного виховання необхідно знайти шляхи, відібрати види діяльності, ефективні конкурси гри „Хортинг-патріот“ і ситуації, форми спілкування, відносини в яких між учасниками і організаторами, керівництвом і суддями виявлялися б реально направленими на виховання та відповідали б структурі військово-патріотичного усвідомлення та поведінки школярів. У цьому сенсі окрім бесід і розмов дуже важливий особистий приклад педагога на практичних заняттях. Одним із таких шляхів є введення у навчально-виховний процес ситуацій, що мають елементи ризику. В процесі підготовки дітей і молоді до служби в Збройних Силах України, захисту Вітчизни має велике значення застосування у навчально-виховному процесі спеціальних емоційно-вольових вправ, що розвивають сміливість, витримку, рішучість, мужність тощо.

*Предметний аспект.* Предметна сфера військово-патріотичної діяльності гри „Хортинг-патріот“ включає систему природних і штучних ускладнень, перешкод, для розвитку вольових механізмів цієї діяльності.

Таким чином, під час проведення гри у процесі військово-патріотичного виховання працює така система роботи, що дозвано і в педагогічно доцільних формах створює в різних сферах діяльності (навчальній, суспільно-політичній, трудовій тощо) психологічні та практичні труднощі при досягненні значимої мети. Це викликає втому, психічне стомлення, фізичні незручності, негативні внутрішні емоції і стани, спонукає гравців до їх подолання і виховує волю, формує здатність до мобілізації духовних і фізичних сил. Дані навантаження є науково обґрунтованими з приводу того, у чому саме для кожного віку учнів складається ця система бар'єрів, труднощів, перешкод на різних етапах гри. Виходячи, з даних методологічних стверджень можна прийти до висновку, що особливу цінність для розвитку особистості учасника гри „Хортинг-патріот“ – майбутнього воїна має, в першу чергу, та діяльність, яка пов'язана із захистом Батьківщини, весь комплекс виховних і підготовчих компонентів, пов'язаних з цим питанням.

### **Зміст програми військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“**

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ проводиться з метою підготовки школярів до служби в Збройних Силах України та інших силових органах держави, розвитку та вдосконалення в учнів навичок дій в екстремальних умовах, під час дорожньо-транспортних пригод та при пожежах, а також укріплення загального фізичного здоров'я, морального й естетичного виховання, підвищення рівня самодисципліни, психологічного загартування учнів та підготовки їх до майбутнього дорослого життя.

Учасниками гри є учні загальноосвітніх та професійних навчальних закладів, військових ліцеїв міст та районів України. *Вік учасників* – від 6 до 17 років. *Склад команди:* 1 – дорослий (керівник, офіційний представник команди, приймає участь у суддівстві гри), 7 – учасників гри (у тому числі 3 дівчини), серед учасників 1 капітан команди. Команди формуються за *віковою ознакою*: молодша вікова група – 6–7 років, 8–9 років; середня вікова група – 10–11 років, 12–13 років; старша вікова група 14–15 років, 16–17 років).

*Зміст змагань:*

1 етап гри: „*Перша медична допомога*“.

2 етап гри: „*Військове багатоборство*“ – метання гранати на дальність і на влучність, стрільба з пневматичної гвинтівки, конкурс екіпірування (одяг, взуття, бронежилет, каска, саперна лопатка, фляга).

3 етап гри: „*Сильні і швидкі*“ – підтягування на перекладині (хлопці), згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, спринт 60 і 100 м; лазіння по лінві, стрибки через скакалку, крос 800 і 1000 м.

4 етап гри: „*Теоретичний конкурс*“ – знання історії України, оздоровчі традиції, правила дорожнього руху, етична поведінка, безпека життя тощо.

5 етап гри: „*Основи самозахисту*“ – демонстрація прийомів хортингу.

6 етап гри: „Тактична топографія“ – орієнтування на місцевості, облаштування засідок, спостереження.

7 етап гри: „Командна військово-спортивна смуга перешкод“.

8 етап гри: „Переправа“ – лазіння між деревами, переправа через річку, робота з мотузками, страхування товариша тощо.

9 етап гри: „Хортинг“ – змагання за правилами спортивного хортингу (для окремих учасників).

10 етап гри: „Розбирання та збирання автомата АК-74“ – конкурс проводиться на час, його проходить кожний учасник команди.

11 етап гри: „Конкурс строю і патріотичної пісні“.

12 етап гри: „За Україну“ – колективна військова гра, взяття висоти, захват прапора команди суперника.

Після дванадцяти етапів гри проводиться підведення підсумків та нагородження переможців гри „Хортинг-патріот“ у особистому та командному заліку, розсилаються інформаційні листи, результати змагань і подяки директорам навчальних закладів.

Щороку вдосконалюються тести, конкурси та правила суддівства в конкурсах: „Сильні і спритні“, „Оборонно-спортивне багатоборство“, „Військово-спортивна смуга перешкод“. Розширюється арсенал вимог у конкурсах: „Пожежна естафета“, „Медико-санітарна підготовка“, „Теоретичний конкурс“.

Для поліпшення роботи та покращення підготовки учнів усі конкурси можуть підлягати корегуванню. Так конкурс проводиться серед тільки певних навчальних закладів у місті чи районі і переслідує таку головну мету, як виховання позитивного ставлення до служби в лавах збройних сил. Основними завданнями після проведення конкурсів можуть бути: виявлення рівня підготовки допризовної молоді до служби в армії; підтримка призовників, які бажають навчатися у військових освітніх установах. Для такої гри вік учасників призначається від 14 до 17 років, отже, в даному конкурсі можуть брати участь студенти 1–2 курсів вищих навчальних закладів України I–II рівня акредитації, спеціалізованих коледжів фізичного виховання тощо.

*Приклад 1.* Конкурси гри „Хортинг-патріот“ для учасників 14–17 років, що проводиться в три етапи:

1. Спортивне багатоборство: біг 100 м і 1000 м; підтягування на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

2. Військово-прикладне багатоборство: стрільба з пневматичної гвинтівки; розбирання та збирання автомата АК-74, АКС-74; користування засобами індивідуального захисту; стрійова підготовка; спортивна смуга перешкод.

3. Інтелектуальний конкурс: знання правил етичної військової поведінки; знання української військової історії в рамках шкільного курсу „Історія України“; знання про козацьку історію і традиції козацтва; творчий конкурс: домашнє завдання (представлення учасника за допомогою групи підтримки); знання про здоровий спосіб життя, шкідливі звички тощо.

До останнього інтелектуальному конкурсу можуть допускатися чотири-п'ять учасників, які показали найкращі результати в спортивному і військово-прикладному багатоборстві. Необхідно вітати щорічних лідерів у таких конкурсах як: „Стрійова і фізична підготовка“, „Влучний стрілець“, „Розбирання і збирання АК-74“.

*Приклад 2.* Конкурси гри „Хортинг-патріот“ для учасників 16–17 років.

Гра проводиться у формі зборів-змагань. Військово-спортивні збори-змагання проводяться серед старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів, учнів початкових і середніх професійних навчальних закладів з військово-патріотичного виховання, фізичної культури і спорту, підготовки до військових професій та служби у Збройних Силах України. Метою зборів-змагань є розвиток військово-спортивного руху в районі, місті, області, регіоні України.

Основними завданнями змагань є:

1. Формування в учасників гри „Хортинг-патріот“ якостей, умінь і навичок, необхідних для виконання військового обов'язку в лавах Збройних Сил України та дій в екстремальних ситуаціях.

2. Виховання патріотизму, громадянської відповідальності за захист Вітчизни.
3. Залучення молоді до героїчної історії української держави і подвигу народу в роки козаччини, Другої світової війни.
4. Пропаганда здорового способу життя.

Учасниками є команди – представники установ загальноосвітніх навчальних закладів і початкової та середньої професійної освіти. Вік учасників: 16–17 років. Склад команди – 7 учасник + один дорослий (керівник команди, офіційний представник).

Військово-спортивні збори-змагання в рамках гри „Хортинг-Патріот“ передбачають наступні конкурси: „Комплексне спортивне багатоборство“, „Влучний стрілець“, „Розбирання та збирання АК-74“, „Медико-санітарна підготовка“, „Операція Захист“, „Стройова підготовка“, „Спеціальна фізична підготовка“, „Воєнізована смуга перешкод“, „Прийоми хортингу зі зброєю“, „Прийоми двобою хортинг без зброї“, „Військова теорія“, „Дорога безпеки“, „Пожежна естафета“.

Бажано, щоб команда школи брала участь у даних зборах-змаганнях кожного навчального року. За час участі з року в рік всі учасники будуть покращувати свої результати у конкурсах.

При апробації даної програми з учнями шкіл і аналізі результатів участі у військово-спортивній грі, в усіх конкурсах було видно, що найбільших успіхів школярі домагаються в таких *видах конкурсів* як: „Прийоми двобою хортинг без зброї“, „Медико-санітарна підготовка“, „Операція Захист“, „Спеціальна фізична підготовка“, „Військово-спортивна смуга перешкод“, „Пожежна естафета“.

Найбільш активну участь у цих іграх і конкурсах беруть учні загальноосвітніх шкіл м. Києва, Київської, Полтавської, Сумської, Житомирської, Кіровоградської, Дніпропетровської та Запорізької областей.

Для виявлення патріотичних почуттів серед учасників гри „Хортинг-патріот“, дітей та учнівської молоді проводяться опитування, в які входять наступні питання:

1. Я вважаю себе патріотом своєї країни.
2. Я впевнений, що в Україні велике майбутнє.
3. Я хотів би жити в іншій країні.
4. Я став би захищати Батьківщину зі зброєю в руках.

При аналізі відповідей враховуються результати відповідей усіх членів команди.

Юнакам і дівчатам, які беруть участь у військово-спортивних конкурсах і змаганнях гри „Хортинг-патріот“ по закінченні гри окремо задаються питання для обґрунтованої відповіді:

1. Армія – школа життя.
2. Я хочу служити в українській армії.
3. Українська армія на захисті країни.
4. Військово-спортивні конкурси та змагання змінили мій світогляд. Якщо „ТАК“, то як саме?

При правильному виховному компоненті всі учасники змагань відповідають, що, тільки пройшовши армію, молоді люди стають справжніми чоловіками, розуміють весь сенс життя, заново переглядають усе, що відбувається навколо і по-справжньому починають любити Батьківщину. Деякі юнаки збираються вступати до лав Збройних Сил України та з честю стояти на захисті Батьківщини. Ніхто з них не сумнівається, що українська армія боєздатна і може захищати свою країну. Після гри школярі розуміють те, що важко, але почесно бути патріотом і захисником своєї Вітчизни. Деякі учні беруть участь у грі „Хортинг-патріот“, видах її змагань тому, що хочуть надалі пов'язати своє життя з армією.

#### **Фізична підготовка школярів у процесі проведення гри „Хортинг-патріот“**

Усім відомо, що уроки фізичної культури в школі часто сприймаються як щось другорядне, що має підпорядковане значення стосовно до таких, як математика, хімія, фізика, література тощо. Піддавшись такому незрозумілому іміджу, що склався в педагогічному середовищі у відношенні вчителів-предметників до уроків фізкультури як до чогось необов'язкового, учні часто нехтують ними. Та й батьки, часом не маючи на те достатньо серйозних підстав, намагаються звільнити свою дитину від уроків фізкультури.

Однак настав час переосмислити роль фізичного виховання не тільки у фізичному, а й розумовому розвитку школярів. За методиками гри „Хортинг-патріот“ учні поступово привчаються до здорового способу життя, а згодом і залучаються до постійних тренувань у спортивні зали. У процесі гри школяр має змогу побачити позитивні приклади, зацікавитися заняттями фізичною культурою і спортом.

Кожний активний гравець гри „Хортинг-патріот“ традиційно вважає, що мета фізичного виховання полягає у розвитку фізичних якостей учнів і у зміцненні їх здоров'я. Це абсолютно справедливо з педагогічної та медичної точок зору. Ні в якій мірі не заперечуючи цього, треба поглянути на фізичну підготовку школяра з психологічної точки зору. Такий підхід дозволяє збагатити загальноприйняте уявлення про призначення уроків фізичної культури, спортивних тренувань під час факультативів і секційних занять для підвищення результатів у грі.

З цієї точки зору виявляється, що розвиток фізичних якостей учасника гри „Хортинг-патріот“ – це зовнішній результат фізичного виховання школяра. Однак існує ще й не менш важливий внутрішній – психологічний результат, існування якого в практиці фізичного виховання ще не повністю усвідомлене, а тому цілеспрямована педагогічна діяльність на його досягнення в переважній більшості випадків відсутня. Загальноприйняте уявлення про те, що гра „Хортинг-патріот“ в основному повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей учнів (сили, швидкості, витривалості, стрибучості тощо) і досягнення оздоровчого ефекту, значною мірою збіднює сам зміст цього поняття. При цьому на другий план відходить ряд компонентів, без яких неможливо добитися справжньої фізичної підготовленості учасника гри як майбутнього захисника Вітчизни. До них відносяться: виховання естетичного ставлення до гри „Хортинг-патріот“, значення і дотримання гігієнічних правил, вміння контролювати свій фізіологічний стан, володіння прийомами і методами відновлення сил, володіння прийомами хортингу для самозахисту, потреба у зміцненні свого здоров'я, і, як наслідок, наявність інтересу і прагнення до самостійних занять фізичними вправами не тільки при підготовці до гри, а й постійно. Серед цих компонентів особливо хотілося б виділити культуру виконання рухів і оволодіння будь-якою новою руховою дією. З нашої точки зору, формування і розвиток психологічних механізмів цього компонента має становити одну з головних психолого-педагогічних завдань гри „Хортинг-патріот“.

Зупинимося на двох психологічних аспектах фізичного виховання. Перший відображає активізувальний вплив гри „Хортинг-патріот“ на протікання різних психічних процесів школяра, а другий – пов'язаний з формуванням психологічних основ рухового розвитку, зокрема з розвитком психомоторики учнів. У цьому аспекті фізичне виховання спрямоване на підготовку рухової сфери учнів до оволодіння новими руховими навичками для майбутньої трудової діяльності, що у певній мірі реалізується при проведенні військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. Однак з метою підвищення ефективності гри в процесі її проведення необхідно здійснювати більш цілеспрямований і усвідомлений контроль за психомоторним розвитком учнів.

Розглянемо докладніше перший психологічний аспект фізичного виховання засобами гри „Хортинг-патріот“. Добре відомо, яку важливу роль відіграє рухова активність у створенні сприятливих умов для здійснення психічної діяльності школяра. Вона виступає як засіб зняття негативних емоційних впливів і розумового стомлення, і в силу цього – як фактор стимуляції інтелектуальної діяльності. У результаті гри при виконанні фізичних вправ у школярів поліпшується мозковий кровообіг, активізуються психічні процеси, що забезпечують сприйняття, переробку і відтворення інформації. Є доведені наукові дані про те, що під впливом фізичних вправ збільшується обсяг пам'яті, підвищується стійкість уваги, прискорюється рішення елементарних інтелектуальних завдань, прискорюються зорово-рухові реакції.

Треба відзначити, що, незважаючи на своє велике самостійне значення, активізація психічних процесів не входить у число завдань, які висувуються різними теоріями фізичного виховання. Але вона особливо важлива для гри „Хортинг-патріот“ в школі, де часто в учнів спостерігається розумова перевтома. Тому активізація психічних процесів і підготовка



нервової системи школярів до активного функціонування у процесі гри є, безумовно, першочерговим завданням.

Слід зазначити, що за аналітичними даними при підведенні результатів усіх проведених ігор на території України, а також даними наукових досліджень, показники психічних процесів вивчалися до і після виконання фізичних вправ. Підхід гри „Хортинг-патріот“ складається в порівняльному вивченні особливостей протікання психічних процесів після фізичного навантаження і після розумової роботи. Саме з цією метою і досліджується продуктивність виконання найпростішої розумової діяльності (за показниками виконання коректурної проби) у школярів після участі у військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“. Виявилося, що після усіх завдань гри число правильно даних учнями відповідей на питання тестів збільшилося приблизно в рівній мірі. Разом із тим було виділено специфічний вплив гри „Хортинг-патріот“ на протікання розумових процесів. Так, при однаковому вихідному рівні до участі у грі, після гри розумова діяльність школярів протікала активніше, ніж після загальноосвітніх уроків (математики, хімії, літератури), зросла точність виконання завдання, швидкість розумової діяльності.

Таким чином, наведені результати відносяться до числа отриманих даних різними дослідниками, які свідчать про те, що під впливом гри „Хортинг-патріот“ відбувається активізація психічних процесів, що позитивно позначається на здійсненні розумової діяльності школяра в цілому.

У зв'язку з цим представляють інтерес і результати вивчення особливостей протікання психічних процесів в учнів школи, звільнених від занять фізкультурою, але граючих у гру „Хортинг-патріот“ з помірними навантаженнями, а саме у тих, хто: не був присутній на грі, а знаходився в класі; був присутній на грі „Хортинг-патріот“ і спостерігав за своїми однокласниками. Показники розумової діяльності у другої групи виявилися вище, ніж у першої. Таким чином, навіть тільки присутність на грі та спостереження за тими, хто бере участь у грі, активізує психічну діяльність учнів. Аналогічний вплив на процеси уваги знайдено у звільнених від фізкультури учнів військових ліцеїв, хоча таких набагато менше, зважаючи на військову спрямованість навчання у ліцеях і якісний відбір ліцеїстів. Така загальна закономірність впливу гри „Хортинг-патріот“ на активізацію розумової діяльності учнів.

Однак є ряд даних, які свідчать про те, що досягнення такого позитивного впливу вимагає диференційованого використання фізичних вправ, які розрізняються по виду і тривалості виконання, а також обліку індивідуально-типологічних особливостей гравців і ступеня їхньої фізичної підготовленості. Так, експериментально встановлено, що тривалість ускладненого бігу зі стрибками по пересіченій місцевості (військово-спортивні естафети, воєнізована смуга перешкод) прямо пов'язана з обсягом короткочасної пам'яті: чим довший біг, тим більше обсяг пам'яті. При виконанні учасниками гри стрибків через лаву спостерігається зворотне: стрибки протягом від 20 до 40 секунд роблять сильний негативний вплив на процеси короткочасного запам'ятовування. Крім того, один і той же вид вправ, що виконуються протягом різних періодів часу, може надати різний вплив на процеси пам'яті. Наприклад, вправи з перетягування линви (у грі „Хортинг-патріот“ команда на команду) протягом 20–30 секунд позитивно позначаються на збільшенні обсягу короткочасної пам'яті, проте через 50 секунд після початку цієї вправи показники пам'яті погіршуються і стають нижчими вихідних.

Відносно процесів уваги наголошується, що їхні показники помітно знижуються в результаті виконання стрибків або простого бігу перед самим початком занять з інших етапів гри. Але вправа з перетягування або підтягування, що виконується протягом не більше ніж 40 секунд, або нетривалі вільні вправи протягом 2 хвилин можуть сприяти активізації уваги.

Конкретні результати отримані і при вивченні динаміки процесів уваги під впливом гри „Хортинг-патріот“ різного характеру та інтенсивності. Виявилося, що найбільш сприятливий вплив на активізацію процесів уваги здійснили ігри з середнім об'ємом рухової активності (військові естафети, рухливі ігри, парні вправи), найнесприятливіший – інтенсивні (біг на повну силу на 100 м, 200 м, 400 м, 800 м). Проміжне положення зайняли варіанти гри „Хортинг-патріот“ із низькою інтенсивністю і емоційністю вправ: виконання

стройових вправ, метання гранати, розучування елементів техніки хортингу, стрибки у висоту, кидання м'яча, заняття на гімнастичних снарядах. Протягом таких ігор учні деякий час перебувають без дії, чекаючи своєї черги. Аналогічні дані, що свідчать про диференційований вплив фізичного навантаження на розумову працездатність і увагу, оперативне мислення, обсяг опрацьованої інформації, отримані на спортсменах хортингу, які займаються за посиленою програмою у дитячо-юнацьких спортивних школах та школах вищої спортивної майстерності.

Таким чином, завдання активізації психічних процесів і підвищення розумової працездатності засобами гри „Хортинг-патріот“, зокрема за допомогою фізичних вправ, з нашої точки зору, є одним із психологічних завдань педагога чи інструктора військової справи. Інший психологічний аспект гри полягає в тому, що вона повинна бути спрямована на руховий розвиток учнів. Для того щоб бути фізично розвинутим, ще недостатньо усе своє життя займатися фізичною працею. Абсолютно необхідно мати досить розвинену систему психічних процесів, що дозволяє не тільки тонко контролювати свої рухи і керувати ними, а й дає можливість творчого прояву в руховій діяльності. А це можливо тоді, коли учень опанував прийоми аналізу своїх м'язових відчуттів і контролю за виконанням рухових дій. Впродовж гри „Хортинг-патріот“ принципово важливе значення має те, що для розвитку рухової діяльності необхідно використовувати ті ж прийоми, що і для розумового розвитку, а саме прийоми диференціювання відчуттів за часом і ступенем прояву, а також порівняння їх. Таким чином, руховий розвиток школяра у його психологічному аспекті тісно пов'язаний із певним рівнем розумового розвитку, що проявляється в ступені розвитку процесів аналізу і порівняння. Не вдаючись детально в змістовну сторону рухового розвитку гравця, зупинимось на найбільш важливій із психологічної точки зору його складовій частині, пов'язаній із психомоторним розвитком учасника гри. За своїм психологічним змістом розвиток психомоторики учня тісно пов'язаний із формуванням образу рухової дії, з удосконаленням механізмів довільного управління руховими діями, з розвитком пізнавальної сфери учасника гри, оскільки на кожному етапі гри „Хортинг-патріот“ він закріплює старі та вивчає нові рухові навички.

Треба відзначити, що психомоторний розвиток на мікрорівні певною мірою має місце на усіх без винятку етапах гри, де використовується рухова діяльність, – на етапі „Медицина підготовка“, „Військова естафета“, „Захват прапора противника“ тощо. Однак на етапі „Спеціальна фізична підготовка“, об'єктом якої стає сама рухова діяльність, створюються найкращі можливості для розвитку психомоторики гравців.

Проаналізуємо більш докладно складові психомоторного розвитку школяра. Із психології спорту відомо, що висока якість виконання рухової дії в значній мірі обумовлена характеристиками сформованого образу цієї дії, адекватності, повноти, диференційованості. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що передові інструктори з хортингу це добре розуміють і користуються при навчанні вихованців новим руховим навичкам спеціальними прийомами, спрямованими на формування адекватних образів рухових дій.

Важливу роль у цьому процесі відіграє всебічна активізація розумової діяльності учнів під час гри „Хортинг-патріот“ при засвоєнні навчального матеріалу. З цієї метою ряд інструкторів (Р. О. Бенцак, Д. Г. Михальченко, С. І. Федоров та ін.) використовують технічні засоби навчання, макети вогнепальної та холодної зброї, нестандартне спортивне обладнання, наочні посібники. Так, наприклад, при навчанні учнів старших класів метанню гранати на дальність, використання в якості наочного посібника плакатів із зображенням декількох основних елементів вправи сприяє формуванню адекватного образу даної рухової дії, і тому більш швидкому і точному засвоєнню навчального матеріалу.

Крім того, для створення в учасників гри правильного уявлення про виконувану рухову дію дуже допомагає прийом встановлення подібності та відмінності. Наприклад, щоб учні зрозуміли залежність польоту гранати від швидкості, одержуваної при відштовхуванні металника ногами від землі, керівник гри „Хортинг-патріот“, майстер спорту України з хортингу Д. Г. Михальченко пропонує визначити різницю довжини стрибка з місця і з розбігу. І нарешті, в процесі формування образу рухової дії велику роль має слово, за допомогою якого розкривається сутність пропонованого кидка гранати, техніка досліджуваного руху. Від правильності і точності

позначення словом основних елементів руху, логіки пояснення, залежить і точність виконання самого руху при метанні гранати.

Таким чином, перед інструктором гри „Хортинг-патріот“ має стояти завдання не тільки формувати в учнів адекватний і точний образ кожної засвоєної рухової дії, а й навчити учасників гри формувати образи і планувати виконання нових рухових дій самостійно. А це можливо, коли учні добре засвоїли всі психологічні прийоми формування образу рухової дії. Далі перед учнем стоїть завдання виконання даної рухової дії на основі сформованого образу. Тут основна увага повинна бути спрямована на вдосконалення механізму довільного управління руховою дією, що є одним із важливих факторів психомоторного розвитку учасника гри. Важливим моментом тут є вміння учасника гри усвідомлювати свої рухи. Після того як учень навчився ізолювати здійснювати окремі рухи, порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними з метою пристосування до конкретних умов їх виконання, для його подальшого фізичного розвитку, необхідно вправляти м'язи шляхом збільшення числа виконуваних рухів і швидкості здійснення цих рухів.

У грі „Хортинг-патріот“ існує розроблена система вправ, мета яких полягала в тому, щоб навчити дитину свідомо робити різні рухи, починаючи з найпростіших і поступово переходячи до більш складних. Принципово важливим підходом у системі даної гри є постійна розумова активність, що супроводжує виконання рухів різної складності і спрямована на порівняння як самих виконуваних рухів, так і м'язових відчуттів, що виникають при їх здійсненні. Велике значення у грі приділяється розвитку здатності до точного розрізнення просторових відносин і розподілу роботи за часом. З цією метою інструктори гри пропонують виконувати прості і складні вправи у відповідності з точним позначенням як просторових, так і часових параметрів. І нарешті, застосовуючи всі описані вправи, необхідно підготувати учасників гри до самостійного виконання будь-якого виду роботи на основі тільки словесного опису.

Психологічний аналіз системи вправ гри „Хортинг-патріот“ показує, що вона націлена на розвиток і вдосконалення процесу довільного управління руховими діями. Саме в цьому інструктори і педагоги бачать основне завдання фізичного виховання школярів засобами військово-спортивної гри. У зв'язку з цим відзначимо, що широке використання інструкторами гри різних прийомів, спрямованих на підвищення розумової активності учнів при засвоєнні навчального матеріалу, одночасно може позитивно вплинути і на усвідомлення учнями своїх рухових відчуттів. Нарешті, психомоторний розвиток учасників гри тісно пов'язаний із розвитком їх пізнавальних процесів, у першу чергу з розвитком таких *розумових операцій*, як: аналіз; узагальнення; порівняння; диференціювання.

Таким чином, якісне виконання тієї чи іншої рухової дії із заданими параметрами вимагає насамперед чіткого диференційованого відображення її у свідомості учасника гри, а також у формуванні на цій основі адекватного способу руху. Це можливо у такому випадку, коли процеси аналізу і синтезу мають такий рівень розвитку, завдяки якому стає можливою необхідна ступінь розчленованості сприйняття. Процес аналізу учасником гри засвоєної рухової структури полягає у все більшому уявному її розчленуванні на окремі елементи і інтегруванні результатів цього аналізу у вигляді цілого, але внутрішньо розчленованого.

Впродовж гри „Хортинг-патріот“ при вивченні будь-якої рухової дії її структура у свідомості учня спочатку виступає у вигляді малодиференційованого цілого руху. Якісне відтворення такої дії в цілому або окремих її складових у цьому випадку утруднено. Лише в міру здійснення аналізу складових цей рух, усі його елементи будуть виступати все більш виразно, будуть встановлюватися зв'язки між елементами цілої структури і з роботою окремих груп м'язів.

У зв'язку з цим гра „Хортинг-патріот“ не меншою мірою, ніж шкільні предмети, надає можливості для розвитку пізнавальних процесів учнів за допомогою вдосконалення виконання і засвоєння нових моторних дій. Тому включення в програму гри спеціальних вправ, що сприяють усвідомленому, виразному здійсненню ізолюваних рухів, складно-координованих рухів, тобто рухів, виконання яких вимагає високого ступеня диференціації окремих м'язових відчуттів, супроводження виконання цих рухів їх вербальним описом має в кінцевому рахунку призвести до формування в учасників гри здатності до чіткого, диференційованого сприйняття

окремих елементів абиякої рухової структури. Ця здатність тісно пов'язана з рівнем розвитку аналітико-синтетичної діяльності мозку, неодмінно проявиться і при оволодінні учнем матеріалів загальних шкільних дисциплін, що позитивно позначиться на успішності учня і його розумовому розвитку в цілому. У проведеному нами експерименті було виявлено, що учасники гри шкільного віку, які краще засвоюють і запам'ятовують послідовність вправ, що складають більше 30 рухів, мають і більш високий середній бал шкільної успішності.

Таким чином, можна констатувати, що гра „Хортинг-патріот“, яка традиційно безпосередньо спрямована на розвиток фізичних якостей школяра, ще спрямована і на підвищення усвідомлення учнем виконуваних рухів, від чого залежить вдосконалення самого механізму довільного управління рухами. Саме в підготовці учнів до трудової професійної діяльності, пов'язаної з опануванням різними руховими навичками, інструктори гри бачать роль усіх військово-спортивних методик, що впроваджують. Також акцентується увага на оздоровчому ефекті занять фізичними вправами під час гри, так як вважається, що це є закономірним наслідком реалізації програми рухового розвитку учнів. Безумовно, постановка перед грою „Хортинг-патріот“ психологічних завдань вимагає досить високого рівня психологічної культури та психологічних знань від самого інструктора гри.

У сучасних навчальних і методичних посібниках з опанування гри „Хортинг-патріот“ приділяється належна увага двом вищезазначеним психологічним аспектам фізичного виховання дитини. У новітньому навчальному посібнику з психології хортингу ці завдання знайшли відображення в числі цілей фізичного виховання хортингіста. Ми вважаємо, що буде правильним такий позитивний погляд із психологічної точки зору на військово-спортивну гру „Хортинг-патріот“, яка на перший план висуває розвиток особистості учня, відображає передові наукові підходи, впроваджує напрям на гуманізацію фізкультурно-спортивної діяльності, проводить методичну комплексну підготовку учасників гри до захисту Батьківщини.

Обговорення питання про завдання гри „Хортинг-патріот“ тісно пов'язане з проблемою визначення змісту конкурсів, етапів гри, військово-прикладних змагань. Рішення з сучасних психолого-педагогічних позицій питання „Навіщо потрібна гра „Хортинг-патріот“ має визначати вирішення питання „Чи треба захищати нашу Батьківщину“. Звичайно, розглянуті нами завдання жодною мірою не скасовують інші проблеми, що стоять перед інструктором гри, – формування моральності, вольових, естетичних якостей учнів тощо. Важливо щоб педагог ясно їх усвідомлював, у тому числі і ті завдання, що не розглянуті в даній статті, але впливають у практичній діяльності і є важливими педагогічними питаннями. З нашої точки зору, розвиток гри „Хортинг-патріот“ має йти не по лінії поліспортивної чи суто військової підготовки, а в напрямі формування і всебічного розвитку в учасників гри сенсорної культури, щоб вони у майбутньому стали гідними членами суспільства.

#### **Методика оздоровлення, фізичної та психічної підготовки учасників військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“**

В Україні йде процес відродження військово-спортивної діяльності через розгалуження інфраструктури Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. Однак загалом зміст патріотичного, фізичного та психологічного виховання, заснованого на військово-спортивних принципах, освітлено вкрай недостатньо й суперечливо.

На додаток до гри „Хортинг-патріот“ в місцях її історичного заснування і основної діяльності (м. Київ, Київська, Сумська, Полтавська, Кіровоградська, Черкаська області) йде формування нового поповнення осередками гри, відкриваються відділення та відокремлені підрозділи всеукраїнської організації, що охоплює території 15 областей України. З початку 2015 року, коли пройшла офіційна реєстрація гри як громадської організації, було проведено декілька цікавих вишколів та конкурсів всеукраїнського значення: у червні – в с. Старе Бориспільського району Київської області на військовому полігоні Національної Гвардії України, у липні – в дитячо-юнацькому таборі Вишгородського району Київської області та інші заходи, а в даний час формування календарного плану всеукраїнських ігор „Хортинг-патріот“ здійснюється у співпраці з Міністерством освіти і науки України. Організаційна робота проводиться в основному людьми, які розділяють позитивні цінності засновників гри

та орієнтацію на виховання у дітей почуття патріотизму, на здоровий спосіб життя і посилену фізичну підготовку підростаючого покоління військово-спортивними засобами.

Зокрема, частина школярів вступила в різні дитячі та юнацькі організації, що є відділеннями гри „Хортинг-патріот“ в областях України, де поряд із вихованням позитивних особистісних якостей школяр отримує і додаткове до уроків фізичної культури фізичне виховання військово-спортивного спрямування. Діяльність гри „Хортинг-патріот“ повністю узгоджується з вирішенням проблеми нестачі рухової активності у школярів шляхом включення у варіативну частину програми гри фізичних вправ із урахуванням національних і регіональних особливостей, відродження втрачених культурних цінностей і військових традицій.

Предметом даного дослідження є процес контрольованого військово-фізичного виховання школярів у військово-спортивній грі „Хортинг-патріот“, тому діяльність гри організована на основі Статуту, прийнятого загальними зборами цієї громадської організації, а також Програми, затвердженої Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, де, зокрема, говориться, що організація діє на всій території України відповідно до Конституції України на підставі закону України „Про громадські об'єднання“, інших законодавчих актів України, а також відповідно до програмних документів.

Основна мета гри „Хортинг-патріот“: військово-патріотичне та спортивно-оздоровче виховання дітей, підлітків та молоді, підготовка юнаків до служби в лавах Збройних Сил України; організація дозвілля молоді; моральний, інтелектуальний і фізичний розвиток молодих громадян; проведення культурно-просвітницької роботи серед широких верств населення.

У грі „Хортинг-патріот“ вирішуються такі завдання:

1. Навчання вихованців основам військової справи.
2. Проведення заходів з ідейно-патріотичного виховання.
3. Організація навчально-тренувального процесу та спортивних змагань.
4. Проведення заходів щодо популяризації ідей українського патріотизму і залученню нових членів.
5. Взаємодія гри з органами державної влади та місцевого самоврядування, громадськими об'єднаннями в інших регіонах України.

Таким чином, із статутних і програмних документів випливає, що діяльність гри „Хортинг-патріот“ спрямована на комплексне вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань школярів. Якщо взяти за мету дослідження визначення рівня фізичного здоров'я і психічних якостей юнаків і дівчат, які відвідують військово-спортивні заняття та грають у гру, і їх однолітків загальноосвітньої школи, то перевага у показниках, звісно, буде на боці гравців „Хортинг-патріот“. Визначення рівня розвитку основних рухових, психічних якостей і фізичного здоров'я також проводиться в грі. Всі юнаки і дівчата, які змагаються, є однакового віку. На загальношкільній грі часто вони є учнями паралельних класів.

Засобами фізичної підготовки в загальношкільній грі „Хортинг-патріот“ за погодинним розкладом є, орієнтовно: стройова підготовка (8 год.); двобій хортинг (34 год.); біг по пересіченій місцевості (10 год.); пересування на лижах у зимовий час, якщо є певна глибина снігу, або плавання у літній час (12 год.); участь у військово-спортивних змаганнях (згідно календарного плану заходів).

Заняття проводяться і під час літніх канікул.

Стройова підготовка включає в себе стройові вправи зі зброєю та без зброї, пересування групою й індивідуально. На заняттях двобоєм хортинг відпрацьовується техніка захистів, блоків і ударів руками, техніка ударів ногами, прийоми боротьби. Біг по пересіченій місцевості являє собою подолання дистанції до 2000 м безперервним методом. На лижах долається дистанція до 5000 м, плавання обраним стилем до 1000 м.

Рівень фізичного здоров'я учасників гри оцінюється за допомогою експрес-оцінки Г. Л. Апанасенка, заснованої на комплексі клініко-фізіологічних показників, що мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною продуктивністю учня. Така оцінка здатна дати об'єктивну інформацію про ступінь досконалості процесів розвитку і рівень фізичного здоров'я школяра.

При аналізі використовуються наступні *показники*: життєвий індекс; силовий індекс; індекс Робінсона; ваго-ростовий індекс; індекс Руф'є.

*Фізична підготовленість* учасників гри визначається з використанням наступних показників: біг на 100 м; „човниковий“ біг 8 x 8 м; метання гранати (700 г); стрибки через скакалку протягом 30 с; стрибок у довжину з місця; ручна (кистьова) динамометрія; підтягування на високій перекладині з вису; біг на 1000 м.

Особистісними *психічними характеристиками учасників гри* „Хортинг-патріот“ є: прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення домогтися свого незважаючи на перешкоди, тобто – мотивація досягнення, яка є одним із головних властивостей особистості, що надають вплив на все подальше життя школяра; сила, здоров'я, стомлюваність, тобто – самопочуття; рухливість, швидкість і темп протікання психічних функцій, тобто – активність; емоційний стан, тобто – настрій учасника гри.

Самопочуття, активність і настрої школярів оцінюються за допомогою опитувальника.

*Груповими психічними характеристиками учасників гри* „Хортинг-патріот“ є: психологічна атмосфера в команді, оцінюється за допомогою методики, в якій наводяться десять протилежних за змістом слів, а саме: дружелюбність – ворожнечість, цікавість – нудьга тощо; емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти відносин у команді-учасниці гри оцінюються за допомогою методики, де в якості істотних ознак емоційного компонента розглядається критерій привабливості на рівні понять: „добре – погано“; „подобається – не подобається“; „приємно – неприємно“. При формулюванні питань, спрямованих на визначення поведінкового компонента учасників гри „Хортинг-патріот“, витримується *критерій*: „бажання – небажання“ перебувати в даному колективі; „бажання – небажання“ спілкуватися з членами команди під час гри.

Основний критерій *когнітивного компонента* – показник „знання – незнання“ психологічних особливостей членів команди“.

Таким чином, рівень здоров'я, фізичних і психічних якостей учасників гри „Хортинг-патріот“ у загальному підсумку контролюється педагогами і визначається за наступними *показниками*, орієнтовно: біг 100 м; „човниковий“ біг 8 x 8 м; метання гранати, м; стрибки через скакалку за 30 с, к-ть р.; стрибок у довжину з місця, см; кистьова динамометрія, кг; підтягування, к-ть р.; біг 1000 м; мотивація досягнення, бали; самопочуття, бали; активність, бали; настрої, бали; атмосфера в групі, бали; емоційний компонент відносин у групі, бали; поведінковий компонент відносин у групі, бали; когнітивний компонент відносин у групі, бали.

Педагогічний контроль під час проведення гри здійснюється не тільки з метою визначити рівень підготовки учнів та ефективність пропонованих завдань, а й з метою техніки безпеки та уникнення можливих травмувань учасників гри.

Проводячи аналіз роботи педагогічного колективу гри в питанні розвитку та популяризації діяльності в містах і областях України, де впроваджується гра „Хортинг-патріот“, і здійснюється виховання підростаючого покоління на військово-спортивних принципах, дана діяльність користується у населення популярністю і успішно розвивається. У загальноосвітніх навчальних закладах з'явилася можливість наповнити зміст шкільної фізичної культури та зміст предмету „Захист Вітчизни“ новими інноваційними формами і засобами додаткової рухової активності та виховання позитивних особистісних якостей школярів. Однією з ефективних форм позашкільного комплексного підходу до виховання юнаків і дівчат також є діяльність Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“. У дослідженні, проведеному на базі даної гри, виявлено, що заняття і випробування на усіх пропонованих нею етапами, стройовою підготовкою, спортивним хортингом, кросами та пересуванням на лижах і по воді, участь у військово-спортивних змаганнях, вивчення історії та традицій української армії та козацтва, народних пісень, танців, мистецтва призводять до поліпшення стану фізичного здоров'я, морально-вольової та психічної підготовленості учасників гри. В цілому методика даної гри дозволяє більш успішно вирішувати завдання всебічного виховання школярів.

Сьогодні, як і в минулі часи, українська армія славиться своїми воїнами. У неї славне минуле і, сподіваємося, гідне майбутнє. А майбутнє Збройних Сил України – це сьогоднішні хлопчики та дівчатка. І від того, якими вони виростуть, залежить міць і боєздатність нашої армії. Тому військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ вже добре знайома молодому поколінню учнів та педагогів загальноосвітніх шкіл, і сьогодні не втрачає своєї актуальності, стає все більш привабливою для школярів.

У даній статті були конкретизовані й більш глибоко досліджені три *основні напрями виховання засобами гри „Хортинг-патріот“*: патріотичне виховання; фізична підготовка; психологічне загартування. Щодо патріотичного виховання, можна сказати, що у результаті гри педагоги прагнуть отримати вихованого справжнього патріота нашої держави. Патріот – це той, хто любить Україну не за те, що вона дає йому якісь блага і привілеї перед іншими народами, а тому, що це його Батьківщина. Людина або є патріотом своєї Вітчизни, і тоді вона духовно з'єднана з нею, як дерево корінням вростає у землю, а інакше людина лише пил, який носять по світу чужі вітри. Торкаючись теми фізичного виховання та підготовленості учнів, можна констатувати, що помірковане і правильно дозоване фізичне навантаження є одним з найважливіших засобів зміцнення та збереження здоров'я школярів. Низька фізична активність, сидячий спосіб життя, гіподинамія стають як причиною зайвої ваги, так і причиною багатьох серйозних захворювань упродовж життя людини. Водночас, регулярні фізичні заняття сприяють зниженню ваги, поліпшенню фігури і зміцненню м'язів. Крім того, фізичні вправи позитивно позначаються на загальному здоров'ї та самопочутті. Спортивні вправи допомагають підтримувати загальний тонус організму школяра, покращують його самопочуття. За допомогою фізичних навантажень відбувається активація імунної системи, дитячий і підлітковий організм стає стійким до різних захворювань і інфекцій. Дозовані фізичні вправи, що включені у програму гри „Хортинг-патріот“, стимулюють нервову систему, сприяють зняттю стресу, поліпшенню сну дитини. Фізичні навантаження зменшують кров'яний тиск, знижують небезпеку виникнення серцево-судинних хвороб, сприяють зміцненню опорно-рухового апарата дитини, роблять позитивний вплив на ендокринну систему, збільшують інтенсивність обміну речовин у всіх без винятку тканинах. Різноманітність варіацій вправ гри „Хортинг-патріот“ дозволяє задіяти максимальну кількість м'язових груп, сприяє їх зміцненню, розвиває координацію, покращує поставу завдяки зміцненню м'язів спини. Зміцнення м'язів спини і поперекового відділу відбувається за рахунок того, що в рухах і вправах гри „Хортинг-патріот“ беруть участь усі відділи хребта. Таким чином поліпшується постава, хода дитини стає більш легкою і пружною. Якщо розглядати результати впливу гри „Хортинг-патріот“ у психологічній сфері, чинниками загартування психіки учасника гри є його етична адекватна поведінка серед однокласників, схильність до навчання та осмислення своєї життєдіяльності. Батькам завжди хочеться краще розуміти причини поведінки своєї дитини. Перед батьками школяра, часто постає багато питань щодо відносин із дітьми. Ми знаємо, що школа є значущим середовищем для дитини, це – нові знання, соціальний досвід, розвиток. І також це місце, що впливає на настрій дитини, її психічний стан. А стан, в свою чергу, може визначати її успіхи та результати навчання. Підхід, що пропонує гра „Хортинг-патріот“, у якому розглядаються психічні стани як феномен, спостережуваний в учня, дозволяє отримати масу корисної інформації.

Які психічні стани зустрічаються у школярів різного віку і як можна їх використовувати та координувати засобами військово-спортивної гри, є питанням складне й індивідуальне. Важливість вивчення психічних станів у військово-спортивній діяльності підкреслюється багатьма кваліфікованими інструкторами і педагогами гри. Інструктору необхідно регулярно спілкуватися з учасниками гри, цікавитися їхніми особистими проблемами і переживаннями, вести облік психічних станів школярів, необхідний для правильного педагогічного підходу щодо виховання учнів, проектування педагогічних систем і загального виховання. Особливо важливий облік психічних станів, що виникають в умовах важких конкурсів гри, контрольних тестів із різних військово-прикладних розділів підготовки. Вивчення психічних станів школярів має бути також пов'язане з урахуванням фазових станів збудливості кори головного мозку. Підвищена і знижена активність кори

головного мозку сильно впливає на успішність навчання. Стан активності характеризує працездатність, ефективність засвоєння знань.

*Ознаки активності учнів* під час проведення гри „Хортинг-патріот“: наявність уваги й інтересу до слів інструктора гри і відповідей учасників конкурсів; прояв самостійності, задавання питань учасниками гри, виконання військово-спортивних завдань не одним, а кількома способами, зв'язування навчального матеріалу і випробувань з власними життєвими спостереженнями.

Підводячи *підсумок*, можна сказати, що Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ – це гра сміливих, спритних і дружніх, школа справжніх патріотів України! Переможців такої потужної гри не даремно можна вітати з успішним виступом. Сьогодні для успіху в грі школярі мають проявити характер і волю до перемоги. Вони мають йти тільки вперед, домагатися успіхів і завжди досягати поставленої мети. Майбутнє України за такими цілеспрямованими і сильними, як переможці і призери гри „Хортинг-патріот“. У повній мірі можна тільки сказати щирі слова подяки керівникам команд-учасниць гри за їх вагомий внесок у виховання підрастаючого покоління, побажати їм педагогічного терпіння, сил і здоров'я, а школярам – подальших успіхів у спорті та навчанні.

*Перспективи подальших розвідок.* Подальші наукові розвідки будуть пов'язані з етапом впровадження Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“ як форми національно-патріотичного та фізичного виховання учнів в усі загальноосвітні навчальні заклади України.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
3. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко – К. : Поливода А. В., 2014. – 1064 с.

#### **REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannaia osobystosti: Vol. 1.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vychovannaia osobystosti: Vol. 2.* [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Едуард Єрмоменко.**

***Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України.***

У статті описана розроблена Е. Єрмоменком Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“, яка сприяє підготовці учнів до служби в Збройних Силах України, розвиває фізично та виховує почуття патріотизму. Її основна мета: військово-патріотичне та спортивно-оздоровче виховання дітей, підлітків та молоді, підготовка юнаків до служби в лавах Збройних Силах України; організація дозвілля молоді; моральний, інтелектуальний і фізичний розвиток молодих громадян; проведення культурно-просвітницької роботи серед широких верств населення. Автор звертає увагу, що ця гра – вид ігрової діяльності військово-спортивного спрямування, в процесі якої застосовується й збагачується накопичений юнаками та дівчатами життєвий досвід, поглиблюються знання про військову службу, загальну дисципліну, уявлення про навколишній світ, формуються змагальні спортивні навички, необхідні їм для успішної майбутньої трудової діяльності, виховуються вольові якості й організаторські здібності. Описано: сутність, виховні та освітні можливості гри, місце гри у системі військово-патріотичного виховання школярів, зміст програми, фізична підготовка школярів у процесі проведення гри, методика оздоровлення, фізична та психічна підготовки учасників Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“.



**Ключові слова:** Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра, школа патріотів України, підготовка учнів, знання про військову службу, розвиває фізично, виховує почуття патріотизму, організація дозвілля, ігрова діяльність, дітей оздоровлює.

**Eduard Yeremenko.**

President of the World Horting Federation (Arsenalna Str. 20-44, Kyiv, Ukraine).

***National junior military sport game „Horting-patriot“ as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools.***

*The article describes the principles of the National junior military sport game „Horting-patriot“ developed by E. Yeremenko that helps preparing pupils to service in the Armed Forces of Ukraine, developing physical abilities and educating patriotism. Its main objective is the military-patriotic education and physical training of children, adolescents and youth, preparation of young men to serve in the Armed Forces of Ukraine; organization of leisure for youth; ethical, intellectual and physical development of young people; educational work among broad layers of population. The author points out that this game is a kind of military-sports oriented activity, when boys and girls accumulate and apply their life experience, deepen their knowledge about military service, improve general discipline, understand the world surrounding us, form competitive sport skills that they need for successful future employment, develop volitional qualities and organizational skills.*

*The author describes the nature, educational opportunities of the game, place of the game in the system of military-patriotic education of pupils, content of the program, physical training of pupils in the course of the game, technique improvement, physical and mental training of the participants of the National junior military sport game „Horting-patriot“.*

**Key words:** National junior military sport game „Horting Patriot“, service in the Armed Forces of Ukraine, preparing of the pupils, gained life experience, comprehensive education.

**Эдуард Еременко.**

***Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра „Хортинг-патриот“ как форма национально-патриотического и физического воспитания учащихся общеобразовательных учебных заведений Украины.***

*В статье описана разработанная Э. Еременком Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра „Хортинг-патриот“, которая способствует подготовке учащихся к службе в Вооруженных Силах Украины, развивает физически и воспитывает чувство патриотизма. Ее основная цель: военно-патриотическое и спортивно-оздоровительное воспитание детей, подростков и молодежи, подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Силах Украины; организация досуга молодежи; нравственное, интеллектуальное и физическое развитие молодых граждан; проведение культурно-просветительской работы среди широких слоев населения. Автор обращает внимание, что эта игра – вид игровой деятельности военно-спортивного направления, в процессе которого применяется и обогащается накопленный юношами и девушками жизненный опыт, углубляются знания о военной службе, общую дисциплину, представления об окружающем мире, формируются соревновательные спортивные навыки, необходимые им для будущей успешной трудовой деятельности, воспитываются волевые качества и организаторские способности. Описаны: сущность, воспитательные и образовательные возможности игры, место игры в системе военно-патриотического воспитания школьников, содержание программы, физическая подготовка школьников в процессе проведения игры, методика оздоровления, физическая и психическая подготовки участников Национальной детско-юношеской военно-спортивной игры „Хортинг-патриот“.*

**Ключевые слова:** Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра, школа патриотов Украины, подготовка учащихся, знания о военной службе, развивает физически, воспитывает чувство патриотизма, организация досуга, игровая деятельность, детей оздоравливает.

**ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНЕРСЬКОЇ РОБОТИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ  
ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНА-ХОРТИНГІСТА**

**Постановка проблеми.** Хортинг – як комплексний вид бойового мистецтва народжений в Україні несе в собі як філософські так і психологічні важелі у вихованні дітей та юнаків, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Сучасний рівень розвитку масового спорту пред'являє все більш зростаючі вимоги до особистості керівника спортивного колективу – тренера, його майстерності. Проблема педагогічної майстерності тренера – одна з центральних у теорії і практиці педагогіки спорту. Важливою складовою майстерності тренера є його майстерність у формуванні особистості юного спортсмена з хортингу. Процес формування особистості можна представити як функціонування складної динамічної системи, взаємодія елементів якої обумовлено ведучою роллю й авторитетом тренера, впливом зовнішнього середовища, станом підлітка. Тому майстерність тренера в даному процесі треба розглядати як цілеспрямовану систему властивостей особистості, регуляції відносин, обумовлених основними формами життєдіяльності підлітка, виявлення змін у становленні його особистості та визначення оптимальних способів впливу на неї.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Про розвиток хортингу висвітлюють у своїх працях небагато авторів, що пояснюється відносною „молодістю“ та національним характером розвитку цього виду спорту. Серед вітчизняних авторів, що в своїх дослідженнях писали про хортинг, найвідомішими є З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, С. Присяжнюк, Л. Пустолякова, О. Семігал, С. Сичов, А. Хатько та інші.

**Мета статті** – розкрити особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста з огляду на проблему педагогічної майстерності тренера як ключового фактору впливу на становлення особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психологія спорту в цілому та хортингу, зокрема, дуже важлива й досить мало вивчена на сьогодні. В основному, процес психологічної підтримки хортингістів „лягає“ на плечі тренерів. Проте, не кожен тренер у змозі забезпечити повноцінний психологічний та фізіологічний розвиток хортингіста з точки зору його підготовки до вищих досягнень із національного виду спорту України – хортинг. Професійний тренер, який має досвід роботи в сфері спорту, зможе реалізувати якісну підготовку хортингістів до фізичних навантажень, які будуть постійно збільшуватися, допоможе в складних ситуаціях, які виникають як під час тренувань, так і під час змагань, а також допоможе спортсмену отримати найголовніше – психологічну стійкість перед, під час та після закінчення поєдинку.

Спорт покликаний на забезпечення зміцнення здоров'я, виховання високих моральних якостей, підвищення авторитету держави у світовому співтоваристві. Провідне місце в спорті належить тренерам, які здійснюють відбір і підготовку спортсменів, забезпечують їх участь у змаганнях. Тренер у своїй спортивній діяльності виявляє ряд важливих педагогічно-виховних недоліків у вихованні, насамперед, справжньої людини, а згодом – спортсмена. Отже, це робота не проста та вимагає великої віддачі. Рівень знань та вмінь багатьох молодих тренерів здебільшого не відповідає сучасним вимогам. До того ж, відсутні сучасні теоретичні та практичні об'єктивні важелі впливу на тренерів для постійного підвищення їх кваліфікації, а система їх атестації не позбавлена формалізму. Значного оновлення потребує післядипломна освіта. Повільно впроваджуються в практику підготовки спортсменів передові технології, досягнення спортивної науки. Стримуючим фактором у роботі тренерів є нестача спортивних споруд і їх невідповідність сучасним вимогам, відсутність спеціального інвентарю та обладнання.

Тренер із хортингу у вихованні дітей, юнаків і дорослих спортсменів має враховувати всі важелі комплексного виду бойового мистецтва народженого в Україні. Майстерність тренера у вихованні та навчанні юних спортсменів вимагає від нього високий ступінь розвитку педагогічних

знань, умінь і навичок [2]. Якщо який-небудь компонент у структурі педагогічної діяльності тренера розвинутий недостатньо, то це означає, що педагогічні впливи виявляються малоефективними. Важливе значення має досвід і знання тренера не тільки у спортивному вихованні та підготовці спортсменів, але й знання історії України, історію та основи різних бойових систем. Тренер зможе виконувати свої функції в педагогічній системі, маючи достатній рівень професійних знань, умінь та навичок, а також морально-вольові якості особистості. Для діяльності тренера високого рівня майстерності характерно стійке позитивне відношення до своєї роботи, інтерес до справи, визначена її система: здорове чеснотобство, бажання досягти результатів із хортингу, виховати чемпіона; терпіння у тренувальному процесі вимагає довгих років підготовки; цілеспрямованість і самоконтроль для об'єктивної оцінки своїх успіхів і промахів; готовність підвищувати кваліфікацію, самоудосконалюватися; справедливість (особливо у процесі роботи з дітьми). Тренер має ясно розуміти значення оздоровчих, освітніх та виховних завдань, уміти визначити шляхи їхнього вирішення та побачити кінцевий результат роботи; враховувати особливості віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості підлітків; знати досконало свій вид спорту та успішно формувати у дітей стійкий інтерес до нього; вміти яскраво та захоплююче розкривати перспективи систематичних навчально-тренувальних занять, переносити на тренування з юними спортсменами принципи технічної та тактичної підготовки сучасного виду спорту – хортинг; організувати суспільну активність підлітків, формуючи в них визначені національні та моральні уявлення, поняття, прагнучи, щоб ці ідеї ставали мотивами, що спонукають і направляють юних спортсменів. Суспільно-політична робота з юними хортингістами завжди повинна бути в центрі уваги тренера, який має багату уяву, ініціативний, з гарними педагогічними здібностями. При організації спортивно-масової роботи з хортингу обґрунтовувати необхідність участі юних спортсменів у тому або іншому виді діяльності, активно керувати тренуванням, сполучаючи роботу із сильними, слабкими і середніми спортсменами, виявляють творчу ініціативу в конкретизації вправ, розробляти їхні нові варіанти. Сучасний, всебічно підготовлений тренер хортингу вміє: самокритично оцінює результати своєї роботи; піклується не про зовнішній ефект, а про виховну доцільність кожного заходу; вміє контролювати; вчасно направляти та заохочувати вихованців; об'єктивно оцінювати діяльність, не впадати у відчай при невдачах; не зазнаватися при удачах і перемогах; легко оперувати специфічними формами та методами діяльності юних спортсменів; мати тісний контакт із батьками та громадськістю; знати родинне положення в сім'ях вихованців, їхні інтереси, запити і нестатки. Тренеру необхідно постійно бути в курсі нових досліджень в області теорії та методики фізичного виховання і спорту, психології, педагогіки, охоче удосконалювати навчальну та виховну роботу в команді та індивідуально, що передбачено в хортингу [1; 3; 4]. Мета спортивного тренування з хортингу – це забезпечити високий рівень здоров'я спортсменів, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних і вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність і т.д.) і на цій основі – досягнення високих показників у обраному виді спорту. Все це обов'язково має передбачати навчання й тренування спортсменів будь-якої підготовленості – від новачка до майстра спорту. Всебічний фізичний розвиток у юні роки сприятиме забезпеченню міцного здоров'я, працездатності, високі спортивні результати в зрілому віці. Прийшовши до клубу, початківці, особливо ті, що відвідували дитячий садок, не відразу звикають до того, як тренер ставиться до них. Лише з часом, тривалість якого здебільшого залежить від особистих якостей дітей і тренера, між ними встановлюються нові та водночас довірливі стосунки. У процесі тренувань із дітьми, які виявили бажання займатись хортингом, тренер має притримуватися принципу індивідуального підходу до кожного спортсмена загалом і орієнтуватися на всіх відразу. Тому головне завдання тренера – спрямувати зацікавленість спортсменів і створити атмосферу клубної команди, щоб діти переймали найкращий приклад у старших талановитих бійців клубу. Для зміцнення позитивного ставлення дітей до занять із хортингу важливо зважати на індивідуальні відмінності дітей, пам'ятаючи, що серед них є впевнені та невпевнені в своїх силах, що є діти, які намагаються проявляти активність, демонструючи цим ставлення до клубу й тренера, але є і такі, які прагнуть бути непоміченими та чітко не виражають своє ставлення до клубу. Проте, через деякий час ставлення окремих дітей до занять із хортингу змінюється. У неправильному підході тренера до виховного процесу з хортингу значна частина учнів клубу

через три-чотири місяці починає виявляти байдужість до занять, небажання відвідувати секції з хортингу. Основною причиною цих негативних явищ є недосконалість організації навчально-виховного процесу, яка виявляється в недостатній активізації учбової діяльності з хортингу у дітей, зокрема їх мисленні, у надмірному захопленні вправами, спрямованими на формування різних навичок. Важливе значення в навчанні з хортингу має і ставлення дітей до тренера, це у першу чергу дисципліна і поведінка самого тренера до занять. Здібні до навчання діти, як правило, легко засвоюють знання, уміння й навички. Звернемо увагу, що в 6–7 років діти не виявляють критичного ставлення до тренера, вони виконують всі його вимоги, люблять і поважають за те, що він навчає їх. Вимогливість і стриманість тренера діти пов'язують із серйозністю нового для них виду діяльності – занять хортингом. Критичне ставлення з'являється у вихованців 8-ми років, якщо педагог допускає помилки у навчально-виховному процесі занять хортингом. Діти цього віку перестають бути егоцентричними та велику увагу звертають на навколишній світ, їм подобається спілкуватися з іншими дітьми, але вони хотіли б займати у середовищі своїх однолітків власне місце. Більшість дітей залюбки допомагають своїм батькам у господарстві, виявляють інтерес до молодших за себе та до старших. Найважливішим на першому етапі юних спортсменів (6–8 років) – це індивідуальний підхід тренера до кожної дитини і виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для занять хортингом, виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості [5, с. 71–72].

Особисто як тренер з хортингу, особливу увагу дітей спрямовую на домашні завдання, які учні отримують після кожного тренування (згідно фізичного розвитку спортсмена). Міцність засвоєних знань і навичок лежить в основі принципу – повторності та фізіологічному положенні про необхідність повторень, щоб домогтись відповідних змін у перебудові органів і систем організму під впливом тренувань. Систематичне багаторазове повторення вправи, яка вивчається, сприяє міцному її закріпленню. Тренування з хортингу починається з опитування учнів про виконане домашнє завдання, яке кожний отримав індивідуально, тобто згідно власних спортивних досягнень. Якщо дорослі спортсмени займаються на тренуванні та виконують домашні завдання по спеціальним програмам із хортингу, то діти віком 6–7 років потребують домашні завдання у ігровій формі. Висока результативність домашніх завдань залежить від впливу сім'ї. Таким чином, якщо у сім'ї займаються з дитиною, спільно виконують домашні завдання – тоді й вихованець всебічно розвивається швидше та досягає більш високих результатів із хортингу. Кожен юний спортсмен є членом цілого ряду колективів (формального та вільного спілкування) і перебуває під виховним впливом кожного з них. У цих умовах координація зусиль усіх дорослих, працюючих із юними спортсменами, регулювання зв'язків і відносин підлітків із зовнішнім середовищем і спортивним колективом складає одну з головних завдань тренера. Слід пам'ятати, що прогнозування спортивного та педагогічного результату носить імовірнісний характер і вимагає від тренера вміння швидко орієнтуватися відповідно до конкретної ситуації, оперативно змінювати характер і зміст діяльності. Другий фактор про який повинен знати, пам'ятати та звертати особливу увагу тренер – пубертатний період статевого дозрівання, тинейджерством, перехідним періодом і т.д. Кожна з назв, в принципі, відбиває його особливості. Ділиться він на дві фази: негативну (критичну, 11–13 років) і позитивну (13–16 років). До старшого підліткового віку розставляння пріоритетів міняється, до 13–15 років людина стає дорослішою та відповідальнішою. Передусім, треба відмітити, що вік цей складний не лише тому, що „гормони грають“. Підліток „вийшов“ із того віку, коли усе було зрозуміло та стійко: він був дитиною, у нього були улюблені іграшки та ігри, поведінка й статус залежної від батьків особи, точніше, ще не зовсім особи в повному розумінні цього слова. У процесі переходу в пубертатний вік підліток „розгублюється“. Він відчуває, що щось змінилося, але не розуміє, що конкретно. У цей момент хочеться знайти нові інтереси, нових знайомих, і цей постійний безперервний пошук штовхає підлітка поділитися цим із найближчими людьми, він хоче розповісти всьому світу, який він неповторний, єдиний, унікальний. Та так воно, загалом, і є. Саме у підлітковому віці виникає „пубертатна криза“. Процес гормональної перебудови організму супроводжується поступовими змінами фізичного вигляду та психічної сфери. Найважливіша ознака перехідного віку – встановлення регулярної активності статевих залоз, що проявляється у дівчат менструаціями, а у юнаків – еяколяціями, а також фазовими змінами темпів росту, формуванням властивих підліткові пропорцій тіла та його вторинних статевих ознак. Віковий перехідний період, упродовж якого в

організмі людини відбувається складна фізіологічна перебудова, завершується досягненням статевої зрілості. Основною особливістю цього віку є різкі якісні зміни – фізіологічний розвиток. Процес фізіологічної перебудови є фоном, на якому протікає психологічна криза. Збільшуються ріст і вага дитини, у хлопчиків у середньому пік „стрибка росту“ доводиться на 13 і закінчується після 15 років (іноді до 18), а у дівчаток „стрибок“ зазвичай починається і, відповідно, закінчується на два роки раніше (подальший плавніший ріст може тривати ще декілька років). Зміна росту та ваги супроводжується зміною пропорцій тіла загалом. Інтенсивний ріст кісток скелета, що досягає 6 см в рік, випереджає розвиток мускулатури. Усе це призводить до деякої непропорційності тіла, підліткової незграбності та частих скарг на болі в ділянці серця й грудної клітки (але від них, звичайно, ні в якому разі не можна відмахуватися, адже не завжди болі в ділянці серця можна списати на пубертатний вік). Діти відчувають себе в цей час незграбними, невимілими. Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості мають бути вираженими, зміни в інтелектуальній сфері призводять до розвитку здатності самостійно справлятися з тренувальною програмою. В той же час багато підлітків зазнають труднощі в процесі тренувань, яке відходить на другий (у кращому разі) план. Це буває викликано бажанням, щоб усі – і дорослі, і однолітки відносилися до нього не як до дитини, а як до дорослої людини. Він претендує на рівноправ'я в стосунках із старшими і йде на конфлікти, відстоюючи свою дорослу позицію. Тому в цей період тренувань тренер має притримуватися надалі принципу індивідуального підходу до кожного спортсмена. Новий віковий період – рання юність (16–17 років) – вважають третім світом, що існує між дитинством та дорослістю. У цей час учень-спортсмен опиняється на порозі реального дорослого життя та дивиться на теперішнє з позиції майбутнього, шукає сенс свого життя. Якщо розглядати розвиток тільки як зміну психічних функцій, то всі основні новоутворення вже закінчились у підлітковому віці, закріплюючись та удосконалюючись у спортсмена. Але розглядати розвиток учня-спортсмена таким чином було б помилково. Кожен віковий період важливий сам по собі у житті окремої людини. Незалежно від зв'язку з іншими віковими періодами. Адже тільки з притаманною цьому віку соціальною ситуацією розвитку відбуваються досить істотні зміни особистості. Нова соціальна позиція учня-спортсмена з хортингу змінює для нього значущість тренування. У порівнянні з підлітками інтерес до тренування у них підвищується. Це пов'язано з тим, що складається нова мотиваційна структура учіння. Домінуюче місце займають мотиви, пов'язані з самовизначенням і підготовкою до самостійного життя. Ці мотиви отримують особистісний сенс і стають дійовими. Учні-спортсмени цього віку, для яких головною є навчально-тренувальна діяльність, починають розглядати навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності у виду спорту хортинг. Саме у старшому віці проявляється свідоме позитивне відношення до тренування, їх цікавлять переважно ті досягнення, які будуть потрібні у подальшому житті, їх знову починає хвилювати успішність тренування. Поняття „психологічної готовності“ передбачає у даному випадку наявність потреб і здібностей, що дозволяють спортсмену найповніше реалізувати себе у професійній діяльності, громадському житті, майбутньому сімейному житті. Передусім, це потреба у спілкуванні з іншими людьми та здатність творчо працювати; по-друге, вміння теоретично мислити, орієнтуватися у різноманітних подіях, що відбуваються у сучасному світі та виступають у формі наукового та теоретико-практичного світогляду; по-третє, наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме та критичне ставлення до себе. Головною ознакою цього періоду є потреба молоді „зайняти“ внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях. Тільки реалізована, сформована ідентичність особистості (довіра до світу, самостійність, ініціативність, компетентність) дозволяє молоді вирішити, головне завдання, яке ставить перед ним суспільство – завдання самовизначення, вміння розробити свій життєвий план, а отже, головне завдання тренера – допомогти у визначенні вибору життєвого шляху учня-спортсмена.

#### **ВИСНОВКИ**

Зважаючи на те, що хортинг – це не тільки спорт, але й патріотичне виховання та глибока національна філософія, тільки тренер, який систематично удосконалює свої теоретичні та практичні вміння та навички, щоб бути завжди професіоналом із досвідом роботи в сфері спорту, зможе реалізувати повноцінну підготовку хортингіста до психологічних і фізичних навантажень.

Таким чином, постійно збільшуючи навантаження, тренер допоможе в складних ситуаціях самому спортсменові під час тренувань, змагань та отримати найголовніше – психологічну та фізіологічну стійкість у процесі виховання й підготовки його до досягнення найвищого рівня самодосконалості.

**Перспективи подальшого дослідження** будуть пов'язані з узагальненням літературних джерел щодо впливу темпераменту спортсмена-хортингіста на виховний процес під час тренувань.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єршоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Семененко І. Врахування психологічних та фізіологічних вікових властивостей у процесі комплексного виховання спортсменів-хортингістів / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 70–75.

#### **REFERENCES**

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoï (seksiynoi) roboty „Khortynh“ dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The training program of circle (sectional) work „Horting“ for pupils 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Informatsiina dovidka: vyd sporty khortyngh* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
5. Semenenko, I., & Kutsikir, M. *Vrakhuvannia psykholohichnykh ta fiziolohichnykh vikovykh vlastyvostei u protsesi kompleksnoho vykhovannia sportsmeniv-khortynhistiv* [Taking into account the psychological and physiological age features in the integrated education of athletes hortynhistiv] In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 70–75). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Ігор Семененко, Михайло Куцкір.**

***Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста.***

У статті „Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста“ автори теоретично розкривають особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі з спортсменами-хортингістами. Звертається увага на педагогічну майстерність тренера як ключового фактору впливу на становлення особистості хортингістів. Зважаючи на те, що хортинг – це не тільки спорт, але й

патріотичне виховання та глибока національна філософія, тільки тренер, який систематично удосконалює свої теоретичні та практичні вміння та навички, щоб бути завжди професіоналом із досвідом роботи в сфері спорту, зможе реалізувати повноцінну підготовку хортингіста до психологічних і фізичних навантажень. Отже, постійно збільшуючи навантаження, тренер допоможе в складних ситуаціях самому спортсменові під час тренувань, змагань та отримати найголовніше – психологічну та фізіологічну стійкість у процесі виховання й підготовки його до досягнення найвищого рівня самодоскональності.

**Ключові слова:** хортинг, життєвий шлях, самовизначення, педагогічна майстерність, тренер, педагогічна робота, змагання, тренування, спортсмени-хортингісти, психологічне та фізичне навантаження, виховання особистості.

**Igor Semenenko, Mykhaylo Kutskir.**

Trans Carpathian Regional Center for Socioeconomic and Humane Studies of the NAS of Ukraine; President of the local community of the UFH NGO in Uzhhorod (Universytetska Str. 21, Uzhhorod, Ukraine).

***Peculiarities of a coach's work in the educational process with Horting athletes.***

*In the article „Peculiarities of a coach's work in the educational process with Horting athletes“ the authors show theoretically the peculiarities of coaching in the educational process with Horting athletes.*

*Attention is drawn to the pedagogical skills of the coach as a key factor influencing the formation of personality of Horting athletes. Despite the fact that Horting is not only a sport, but also a Patriotic education and national deep philosophy, only the coach, who systematically improves his theoretical and practical skills for being always a professional with enough experience in the field of sports, will be able to realise a complete training of a Horting athlete to psychological and physical stresses. Therefore, constantly increasing the loads, the coach will help the athlete to receive the main objective in difficult situations and competitions that is psychological and physiological persistence in the educational process and trainings for achievement of the highest level of self-perfection.*

**Key words:** Horting, way of life, self-determination, teaching skills, coach, educational work, competitions, trainings, Horting athletes, psychological and physical activity, education of the individual.

**Игорь Семененко, Михаил Куцкир.**

***Особенности тренерской работы в учебно-воспитательном процессе спортсмена-хортингиста.***

*В статье „Особенности тренерской работы в учебно-воспитательном процессе спортсмена-хортингиста“ авторы теоретически раскрывают особенности тренерской работы в учебно-воспитательном процессе со спортсменами-хортингистами. Обращается внимание на педагогическое мастерство тренера как ключевого фактора влияния на становление личности хортингистів. Несмотря на то, что хортинг – это не только спорт, но и патриотическое воспитание и глубокая национальная философия, только тренер, который систематически совершенствует свои теоретические и практические умения и навыки, чтобы быть всегда профессионалом с опытом работы в сфере спорта, сможет реализовать полноценную подготовку хортингиста до психологических и физических нагрузок. Следовательно, постоянно увеличивая нагрузку, тренер поможет в сложных ситуациях самому спортсмену во время тренировок, соревнований и получить самое главное – психологическую и физиологическую устойчивость в процессе воспитания и подготовки его к достижению наивысшего уровня самосовершенства.*

**Ключевые слова:** хортинг, жизненный путь, самоопределение, педагогическое мастерство, тренер, педагогическая работа, соревнования, тренировки, спортсмены-хортингисты, психологическая и физическая нагрузка, воспитание личности.

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ХОРТИНГУ) ДЛЯ  
ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ КОНДИЦІЙ СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Протягом усієї історії людства фізичне виховання посідало одне із чільних місць у загальній культурі народів світу. Поруч із усіма видами народної творчості фізичне виховання було органічною часткою національної культури. Досліджуючи національні народні форми фізичного виховання, відомий грузинський вчений-теоретик В. І. Елашвілі підкреслював, що: „... немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухових ігор, що є одним із елементів культури і побуту“ [7, 9, 10]. І, дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання населення, великої кількості самобутніх фізичних вправ і рухливих ігор, частина з яких не лише побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання [8, 11].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і виробничих процесів, стрімке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяє швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я підлітків у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. Продовження навчання у вищому навчальному закладі – ця тенденція ще більше усугубляється внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання [4, 9, 10].

Заняття масовим спортом і фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню й зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчання [3, 4, 6]. Дані соціологічних досліджень [2, 3] та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями. Фізичне виховання в аграрних вищих навчальних закладах є обов'язковим, спеціально організованим процесом протягом навчання у навчальному закладі, який вирішує не тільки здобуття студентами фахових знань, а й оздоровчі завдання щодо зміцнення їх здоров'я. Разом із тим його недосконала організаційна та науково-методична основа, наявність засад авторитаризму й консерватизму, неможливість вибору змісту занять внаслідок відсутності необхідної матеріально-спортивної бази та новітнього комунікаційного забезпечення, є причиною низької мотивації студентської молоді до занять фізичного виховання та самостійних занять масовою фізичною культурою і спортом у вільні від навчання години [2, 3, 4, 6, 12].

**Об'єкт дослідження** – потреби, мотиви та інтереси студентів аграрних вищих навчальних закладів до фізичного самовдосконалення засобами української народної фізичної культури.

**Предмет дослідження** – мотивація студентів до самовдосконалення засобами української фізичної культури під час навчальних і самостійних занять із фізичного виховання.

**Мета та завдання дослідження** – науково обґрунтувати та розробити методичні рекомендації для підвищення мотивації студентів аграрних вищих закладів освіти до фізичного самовдосконалення в системі як організованих, так і самостійних занять фізичними вправами, що сприятимуть фізичній підготовленості, покращенню фізичного та психічного здоров'я.



**Методи дослідження:** узагальнення даних наукової та методичної літератури, вивчення документальних матеріалів, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Анкетування передбачало підготовку анкет для студентів аграрних вищих навчальних закладів. Було запропоновано анкету, яка включала запитання, пов'язані зі знаннями традицій української національної фізичної культури, з інтересами до занять фізичними вправами, ставлення до спортивних заходів, що проводять в університеті, стимулів підвищення мотивації до занять, визначення стану їхнього здоров'я, рухової активності тощо. Анкетування проводилось серед 500 юнаків і дівчат першого курсу: 300 студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ) та 200 студентів Херсонського державного аграрного університету (м. Херсон).

Дослідження проводились у два етапи: на *першому етапі* було виявлено знання студентами традицій української народної фізичної культури, мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, а також зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного самовдосконалення студентів. На *другому етапі* експеримент був проведений лише зі студентами Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Згідно отриманих результатів і з урахуванням уподобань студентської молоді було проведено експеримент щодо впливу фізкультурно-спортивних заходів, програма яких складалася з засобів української національної фізичної культури на підвищення формування мотивації студентів до занять фізичного самовдосконалення для: *юнаків* – перенесення вантажу, стрибки з розбігу через перешкоду, вправи з гирями, „прогулянка фермера“, механік СТО, буксирування сільгоспмашини, фермер на складі; *дівчат* – садіння картоплі (перенесення гирі в 16 кг), виривання буряків (перетягування канату в парах) тощо.

Отримані результати були покладені у підготовку науково-методичних рекомендацій щодо формування мотивації студентів до самовдосконалення фізичної підготовленості засобами української національної фізичної культури.

**Обговорення результатів дослідження.** *Першим завданням для студентів було виявити знання традицій ними української національної фізичної культури.* Отже, 35,0 % юнаків та 17,0 % дівчат на більшість запитань дали вірну відповідь; 27,0 % юнаків та 11,0 % дівчат дали вірну відповідь на половину запитань; 15,0 % юнаків та 8,0 % дівчат дали вірну відповідь на третину запитань, а 23,0 % юнаків та 64,0 % дівчат не змогли дати жодної правильної відповіді на поставлені запитання.

*Другим завданням для студентів було виявити оцінку власного стану здоров'я.* Аналіз отриманих результатів свідчить, що 57,9 % студентів недосипають, сплять менше 8 годин, з них 73,0 % студентів, які проживають у гуртожитках; 69,3 % студентів не дотримуються режиму дня; 73,1 % не дотримуються раціонального харчування, особливо це стосується студентів, які проживають у гуртожитках; 75,6 % студентів не дотримуються вимог здорового способу життя. Внаслідок цього, з переважної більшості цих причин, у студентів спостерігається хронічне відчуття втоми.

Показником фізичної активності було виконання студентами ранкової гімнастики, самостійних оздоровчо-тренувальних і навчально-тренувальних занять у секціях із видів спорту, впровадження малих форм активного відпочинку під час навчальних теоретичних занять, а також теоретичних занять самопідготовки тощо.

Результати дослідження показали, що лише 35,7 % студентів займаються самостійно, хоча половина з них виконують це не систематично, де: кожного дня – 9,0 %, двічі-тричі на тиждень – 10,9 %, коли є змога – 7,5 %, дуже рідко – 13,6 %, ніколи – 59,0 %.

Формування мотивації щодо вдосконалення тілобудування переважає понад 61,7 % у юнаків. У дівчат у п'ять разів вищий мотив до боротьби із зайвою масою (25,0 %), у юнаків – лише 5,0 %. Відносно видів фізичної активності серед опитаних дівчат: шейпінг та ритмічна гімнастика – 34,7 %, заняття атлетичною гімнастикою – 25,5 %, оздоровча ходьба і біг – 17,5 %, плавання – 11,6 %, туризм та спортивне орієнтування – 7,0 %, дихальна гімнастика – 2,0 %, загартовуючі процедури – 1,7 %. Необхідно зрозуміти, що різні види рухової активності формують не тільки певні фізичні якості, але й сприяють формуванню та

вихованню психологічних і духовних потреб, забезпечують інтенсивні взаємодії з іншими людьми, що ведуть здоровий спосіб життя.

Враховуючи інтереси студентів, виявлених під час анкетування, було вирішено включення в практичні заняття з фізичного виховання і групи елементів шейпінгу, атлетичної гімнастики та вправ для корекції постави дівчат; другої групи – оздоровчого бігу у лісопарковій зоні; третьої групи – дихальної гімнастики за методикою хортингу; четвертої групи – за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання.

Протягом навчального року студенти експериментальних груп залучалися до участі у фізкультурно-спортивних заходах, конкурсах, до програми яких включалися засоби української національної фізичної культури, хортинг.

Для перевірки якості фізичної активності в нашому дослідженні застосовувались тести із семи фізичних вправ, які передбачені в хортингу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід, підтягування із вису (юнаки), із вису лежачи (дівчата), нахил тулуба уперед із положення сидячи на підлозі, біг на 100 м, біг на 2000 (дівчата), 3000 (юнаки). Отримані результати тестування порівнювались із нормативами Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України. Тестування проводилось двічі протягом навчального року – на початку та наприкінці. Отримані дані оброблялися методом математичної статистики. Найбільший оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості був виявлений в експериментальних групах, ніж у груп, які займалися за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання.

**Висновки:** проведені дослідження свідчать, що доцільно та необхідно під час проведення практичних занять із фізичного виховання ознайомлювати студентів із традиціями української національної фізичної культури (хортингом), а також проводити фізкультурно-спортивні заходи з включенням конкурсів, змагань до програми яких включати фізичні вправи, що несуть елементи української національної фізичної культури (хортинг). Це сприятиме розвитку національної фізичної культури серед студентства та зміцнить генофонд нації України; студенти аграрних вищих навчальних закладах керуються різноманітними мотивами серед яких головними є особисті уподобання та оздоровча мета. Здебільшого основною метою занять фізичними вправами є: покращення свого зовнішнього вигляду, покращення фізичних кондицій, досягнення оздоровчого ефекту, профілактика захворювань, збільшення обсягу рухової активності, задоволення та розвага, що визначає спрямованість занять і необхідно враховувати при плануванні навчального матеріалу із фізичного виховання; майбутня професійна діяльність сучасного студента визначає два чинники, що вимагають постійної досконалості та підтримки в оптимальному режимі – це володіння необхідними професійними знаннями, практичними вміннями та навичками вибраної спеціальності та здоров'я. Тому що сучасний ринок праці за відносно рівних професійних можливостей перевагу надає тим, хто веде здоровий спосіб життя, регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє, і, відповідно, більш творчо та енергійно працює.

**Перспективи подальших розвідок.** Подальші дослідження будуть присвячені впливу української національної фізичної культури (хортинг), на вдосконалення фізичних кондицій студентів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.
3. Присяжнюк С. І. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів // Теорія і практика фізичного виховання : зб. наук. пр. / С. І. Присяжнюк, М. П. Краснов, П. С. Козубей. – Донецьк, 2004. – № 3. – С. 188–191.

4. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посіб. для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посіб / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Элашвили В. И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность / В. И. Элашвили. – Тбилиси : Мецниереба, 1973. – 24 с.
9. Arziutov G. N. Rapid educating of technique in physical culture and sports // Наук. часоп. НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)“ / G. N. Arziutov, D. N. Lakhno, L. Y. Riabchun, K. G. Koptiev, A. E. Kuznetsov. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.
10. Weber P. Was ist Gesundheit / P. Weber // Therapiewoche, 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.
11. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness / M. Williams // A personal choice. – Wm. C. Brawn publishers (Third edition), 1986. – 368 p.
12. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland / P. T. Zebrowski // The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96–110.

#### **REFERENCES**

1. Kanishevskiy, S. M. (1999). *Naukovo-metodychni ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho samovdoskonalennia studentstva* [Methodological and organizational bases of physical self-improvement students]. Kyiv: IZMN.
2. Prystupa, Ye. N., & Pylat, V. S. (1991). *Tradytzii ukrainskoi natsionalnoi fizychnoi kultury (chastyna 1)* [Traditions Ukrainian National Physical Culture (Part 1)]. Iviv: Troian.
3. Prysiazniuk, S. I., Krasnov, M. P., & Kozubei, P. S. (2004). *Vplyv motyvatsiinykh priorytetiv na efektyvnist zaniat fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv* [The impact of motivational priorities for the effectiveness of physical training of students of agricultural universities]. In *Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia*, № 3 (pp. C. 188–191). Donetsk.
4. Prysiazniuk, S. I., & Olenov, D. H. (2015). *Kurs lektsii z fizychnoho vykhovannia* [The course of lectures of Physical Education]. Kyiv: Vydavnychii tsentr NUBiP Ukrainy.
5. Prysiazniuk, S. I. (2008). *Fizychne vykhovannia* [Physical Education]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
6. Prysiazniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., & Raievskiy, R. T. (2007). *Fizychne vykhovannia. Teoretychnyi rozdil* [Physical Education. Theoretical section]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury.
7. Raevskiy, R. T., & Kanishevskiy, S. M. (2008). *Zdorove, zdorovy obraz zhizni studentov* [Health, Healthy lifestyle studentov]. Odessa: Nauka i tekhnika.
8. Elashvili, V. I. (1973). *Traditsii hruzinsko narodnoi fizicheskoi kultury i sovremennost* [Tradition ukraynskoy narodnoy Physical culture and our time]. Tbilisi: Metsniereba.
9. Arziutov G. N., Lakhno D. N., Riabchun L. Y., Koptiev K. G., & Kuznetsov A. E. (2014). Rapid educating of technique in physical culture and sports. *Nauk. chasop. NPU imeni M. P. Drahomanova. Ser. 15 „Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)“* – „Scientific-pedagogical problems of physical training (physical culture and sports)“, 3 (46), (pp. 4–9). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.
10. Weber P. Was ist Gesundheit // Therapiewoche. – 1982. – s. 32. – S. 1333–1348.
11. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness / M. Williams // A personal choice. – Wm. C. Brawn publishers (Third edition), 1986. – 368 p.

12. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland / P. T. Zebrowski // The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96–110.

**Микола Литвин.**

***Використання засобів народної фізичної культури (хортингу) для вдосконалення фізичних кондицій студентів.***

У статті розглядаються питання щодо використання засобів народної фізичної культури (хортингу), як дієвого чинника у формуванні мотиваційної сфери студентів аграрних вищих закладів освіти щодо фізичного вдосконалення. Доведено, що систематичні заняття нетрадиційними засобами фізичної культури сприяють вихованню у студентів потреби, мотивів й інтересу до фізичного самовдосконалення.

Сучасна демографічна ситуація в Україні, зростання рівня захворюваності населення, відставання українців за показниками тривалості життя порівняно з населенням провідних країн світу зумовлюють необхідність першочергового вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини як найвищої соціальної цінності. За таких умов особливу роль відіграє формування здорового способу життя, важливим чинником якого є рухова активність [2, 5, 7]. За всією безліччю наукових розробок і великої кількості проведених досліджень їх результати, висновки та рекомендації фактично не знайшли відображення у змісті програм, навчальних планів і кваліфікаційних характеристик педагогічних, галузевих вищих навчальних закладів; не сприяли поштовхом до радикального перегляду діючої практики підготовки фахівців народного господарства; не призвели до створення єдиної та чіткої системи „вищий навчальний заклад – школа – сім'я“, в рамках якої вдалося б забезпечити сприятливу взаємодію складових у такій важливій і спільній справі, як оздоровлення нації [1, 4, 6].

Ефективність занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах підвищується, коли традиційні засоби фізичного виховання доповнюються елементами народної фізичної культури (хортингом). Першочергового значення у сучасних умовах набуває формування мотивації студентства щодо поєднання засобів народної фізичної культури з засобами фізичного виховання та обдуманих поглядів на суспільне значення фізкультурно-спортивної діяльності. Завдяки регулярним навчальним оздоровчо-тренувальним заняттям із фізичного виховання та участі у фізкультурно-спортивних заходах цей вид діяльності для студентства набуває характеру соціальної потреби, міцно входить у побут, формуючи глибокі та стійкі спортивні інтереси [3, 4, 5].

**Ключові слова:** хортинг, студенти, народна фізична культура, мотивація, самостійні заняття, вдосконалення, оздоровлення нації, рівень захворюваності, тривалість життя, соціальна потреба, зміцнення здоров'я.

**Mykola Litvin.**

The National University of Bio-resources and Environment of Ukraine (General Radimtsev Str. 19, Kiev, Ukraine).

***The use of traditional physical training (Horting) to improve the physical condition of students.***

The article is devoted to the use of traditional physical culture as an important factor in shaping the motivational sphere of students of agricultural higher education institutions on physical perfection. It is proved that systematic occupation traditional means of physical culture contribute to the education of students needs, motivations and interest in physical self-improvement.

The current demographic situation in Ukraine, an increased rate of population lag behind Ukrainian figures for comparison with the population of the leading countries necessitate solving priority health needs of man as the highest social value. Under such conditions, the special role played by a healthy lifestyle, which is an important factor in physical activity (Prystupa and Pylat 1991; Prysyazhnyuk and Krasnov 2004; Raevsky and Kanyshevsky 2008). Despite the many scientific developments and the large number of studies of their findings, conclusions and recommendations are not actually reflected in the content of programs, curricula and pedagogical

qualification characteristics and sector higher education institutions, not the impetus for a radical revision of the current practice of training specialists of the economy, not led to a unified and clear system „of higher education – school – family“ in which managed to provide pryemstvennist and interaction components in such an important and common cause improvement of the nation (Kanishevs'kyi 1999; Prysyazhnyuk et al. 2007; Prysyazhnyuk and Olenyev 2015).

The effectiveness of physical culture and sports in higher education increases when traditional means of physical education supplemented by physical elements of folk culture. Of primary importance in the present conditions is building the motivation of students on a combination of traditional means of physical training physical education correct views on the social significance of sports activities. Through regular training, health training sessions in physical education and participation in sports and sports events this activity for students gaining nature of social needs firmly in life, forming a deep and persistent sporting interests (Prystupa and Pylat 1991; Prysyazhnyuk 2008; Prysyazhnyuk and Olenyev 2015).

**Key words:** Horting, students, people's physical training, motivation, self-employment, improvement, improvement of the nation, morbidity, longevity, social services, health promotion.

**Николай Литвин.**

**Использование средств народной физической культуры (хортингу) для усовершенствование физических кондиций студентов.**

В статье рассматриваются вопросы использования средств народной физической культуры (хортинга), как действенного фактора в формировании мотивационной сферы студентов аграрных высших учебных заведений по физическому совершенствованию. Доказано, что систематические занятия нетрадиционными средствами физической культуры способствуют воспитанию у студентов потребности, мотивов и интереса к физическому самосовершенствованию.

Современная демографическая ситуация в Украине, рост уровня заболеваемости населения, отставание Украинская по показателям продолжительности жизни по сравнению с населением ведущих стран мира обуславливают необходимость первоочередного решения проблемы укрепления здоровья человека как высшей социальной ценности. При таких условиях особую роль играет формирование здорового образа жизни, важным фактором является двигательная активность [2, 5, 7]. По всем множеством научных разработок и большого количества проведенных исследований их результаты, выводы и рекомендации фактически не нашли отражения в содержании программ, учебных планов и квалификационных характеристик педагогических, отраслевых высших учебных заведений; не способствовали толчком к пересмотру действующей практики подготовки специалистов народного хозяйства; не повлекли создание единой и четкой системы „вуз – школа – семья“, в рамках которой удалось обеспечить благоприятную взаимодействие составляющих в такой важной и общему делу, как оздоровление нации [1, 4, 6].

Эффективность занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях повышается, когда традиционные средства физического воспитания дополняются элементами народной физической культуры (хортингом). Первостепенное значение в современных условиях приобретает формирование мотивации студенчества относительно объединения средств народной физической культуры со средствами физического воспитания и обдуманых взглядов на общественное значение физкультурно-спортивной деятельности. Благодаря регулярным учебным оздоровительно-тренировочным занятиям по физическому воспитанию и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях этот вид деятельности для студенчества приобретает характер социальной потребности, прочно входит в быт, формируя глубокие и устойчивые спортивные интересы [3, 4, 5].

**Ключевые слова:** хортинг, студенты, народная физическая культура, мотивация, самостоятельные занятия, совершенствования, оздоровление нации, уровень заболеваемости, продолжительность жизни, социальная потребность, укрепления здоровья.

**АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО АРСЕНАЛУ  
СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ХОРТИНГУ**

**Постановка проблеми.** Хортинг як національний вид спорту та ефективний засіб фізичної підготовки й духовного гарту громадян України стає все більш популярним із кожним роком. Збільшується кількість спортивних клубів і секцій хортингу, постійно зростає рівень організації змагань різного рівня. Важливою умовою підвищення змагальної майстерності спортсменів є наукове дослідження системи спортивної підготовки та впровадження останніх наукових розробок у тренувальний процес [6]. Серед експертної спільноти вважається, що особливо значущим фактором для підвищення ефективності тренувального процесу є оптимізація технічної підготовки спортсменів-єдиноборців і зокрема хортингістів. Високий рівень технічної підготовленості багато в чому обумовлює змагальну майстерність спортсмена, робить поєдинки в хортингу видовищними та естетично привабливими.

Правила спортивних змагань із хортингу надають спортсменам можливість застосування значного арсеналу бойових засобів [1; 2]. Ефективне зростання рівня технічного майстерства хортингіста в багаторічному процесі спортивної підготовки вимагає, поряд із засвоєнням усього арсеналу атакуючих і захисних прийомів національного виду спорту, виділення для подальшого вдосконалення найбільш надійних і результативних у певні періоди спортивного поєдинку – „коронних прийомів“. На теперішній час не в повній мірі вирішеною є проблема отримання даних про параметри змагальної боротьби, їх аналізу, системної класифікації та застосування їх при побудові системи спортивної підготовки в хортингу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різні спортивні техніки та тактики пов'язані між собою й виявляють безпосередній взаємний вплив [1; 2; 3]. Наявність в технічному арсеналі єдиноборця широкого кола атакуючих і захисних дій дає змогу застосовувати необхідну тактику ведення поєдинку, а в разі потреби її змінювати. В сучасній теорії спорту сформувалося декілька підходів до класифікації техніко-тактичних дій [3; 5]. Зазвичай спортивна техніка в єдиноборствах поділяється на атакуючу та захисну. В ряді методичних робіт спортивна техніка в єдиноборствах ударного типу поділяється на техніку ведення бою на дальній, середній та ближній дистанціях. На дальній дистанції застосовуються удари ногами та деякі удари руками й коліньми в стрибку. На середній – основу атакуючого арсеналу складають удари руками. На ближній дистанції – короткі удари руками, удари ліктем і коліньми. В комплексних видах спортивних єдиноборств вважається доцільним поділяння техніки на ударну та борцівську, яка в свою чергу поділяється на прийоми в стійці та в партері. Слід відзначити, що наявність різного типу класифікацій в сфері спортивної педагогіки слід вважати позитивним явищем, яке дозволяє розглянути проблему під маючими різний сенс кутами. Подібний підхід показав свою результативність при застосуванні в фундаментальних науках, а саме – в фізиці. „Принцип доповнювання“ сформульований Н. Бором при аналізі складних явищ і процесів квантової фізики дозволив отримати важливі результати про зміни властивостей матерії. Наявність класифікацій технічних дій також є важливим фактором оптимізації дидактичних схем, особливо на початковому етапі навчання. Тренер, застосовуючи підвідні вправи, має змогу навчати учнів цілій групі прийомів, які мають однорідну біомеханічну структуру. В спеціальній літературі по теорії та методиці спортивних єдиноборств описано поділ спортсменів у залежності від стилю ведення поєдинку. Ступінь володіння атакуючими та захисними діями на різних дистанціях зумовлює тактичний малюнок поєдинку, що значною

мірою впливає на його результат. Методологічний підхід до проблеми оптимізації процесу вдосконалення техніко-тактичної майстерності викладено в основних положеннях теорії побудови рухів М. О. Бернштейна (1996), теорії функціональних систем П. К. Анохіна (1975), системного підходу В. М. Платонова (1987) і методу термінової інформації В. С. Фарфеля (1985). В останні роки з'являється все більше публікацій в яких техніка та тактика спортивного поєдинку розглядається з застосуванням методології, евристичних методів і термінології синергетичного дослідного підходу.

**Мета статті:** дослідити результативність реалізації техніко-тактичного арсеналу в змагальних сутичках спортсменів-хортингістів різного кваліфікаційного рівня.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося з 1 лютого по 30 листопада 2015 року на базі Харківського національного університету радіоелектроніки. В дослідженні приймали участь 35 спортсменів Харківської обласної федерації хортингу чоловічої статі віком 18–21 років.

Для дослідження структури та ефективності змагальних дій була створена експертна група чисельністю 7 осіб, яка була складена з кваліфікованих спортсменів і тренерів із контактних видів єдиноборств: 1 – ЗМСУ, 1 – МСУМК, 2 – ЗТУ, 4 – МСУ. Експертній оцінці змагальні дії спортсменів-хортингістів на чемпіонаті та Кубку Харківської обласної федерації хортингу (56 поєдинків) та контрольних поєдинках (184 поєдинки), якими в системі спортивної підготовки завершується певний тренувальний період. У дослідженні техніко-тактичного арсеналу спортсменів у контактних єдиноборствах, сформувався сталий підхід до визначення стильових відмінностей ведення поєдинку. В дещо спрощеному вигляді загальна методологія визначення стилів може бути представлена наступним чином: кількісні показники виконання тактичних дій і застосування технічних прийомів перетворюється в якісні категорії, які характеризують бойові дії спортсменів. При цьому в відповідності до правил змагань із вибраних видів спорту, а також наявності певних розбіжностей у виборі критеріїв оцінювання, у науково-методичній літературі зустрічаються певні відмінності в класифікації техніко-тактичних стилів. Так, у боксі сталим є поділення спортсменів на „ігровиків“, „темповиків“, „нокаутерів“ і „універсалів“. В комплексних єдиноборствах (Клімов К. В., 2007) запропонував наступний розподіл: „ігровик“, „силовик“, „темповик“, „нокаутер“, „універсал“. У карате WKF (Макарідін Д. Н., 2007; Баранов М. В., 2011) тактичні стилі класифікуються як „наступальний“, „очікувальний“, „маневрений“. Наші дослідження змагальної та тренувальної діяльності в контактних розділах карате – ірікумі-дзю та ірікумі-го (Ашанін В. С., Литвиненко А. М., 2013; Литвиненко А. М., 2014) дозволяють зробити висновки про доцільність поділу, згідно ключових особливостей тактичних дій поділу спортсменів у комплексних видах єдиноборств на „ігровиків“, „силовиків – із установкою на нокаут“, „темповиків“, „нокаутерів“ й „універсалів“. Вище названі розділи карате є комплексними єдиноборствами в яких дозволяється нанесення ударів руками та ногами, ліктем і коліньми в тулуб й борцівська техніка в стійці в партері. Таким чином, вважаємо допустимим і науково коректним застосування різних класифікацій тактичних стилів для отримання даних про стильові відмінності спортсменів у хортингу.

На основі аналізу спортивних поєдинків експертна група встановила розподіл спортсменів-хортингістів згідно тактичного стилю ведення поєдинку (див. табл. 1).

Також визначені засоби, за рахунок яких спортсмени прагнуть досягнути перемоги над супротивником у поєдинку.

Хортингістам *ігрового стилю* притаманне застосування великої кількості підготовчих дій, вони володіють великим арсеналом атакуючих і захисних прийомів, можуть проводити бій як „першим“, так і „другим“ номером.

*Таблиця 1*

**Тактичні стилі та показники змагальних можливостей спортсменів-хортингістів**

Тактичні стилі*	Показники розподілу (%)	Показники змагальних можливостей			
		Сильний удар	Високий темп бойових дій	Ефективні підготовчі дії	Зміна тактики
<b>Ігровий</b>	37	-	-	+	+
<b>Темповий</b>	28	-	+	-	-
<b>Силовий</b>	25	+	-	+	-
<b>Універсальний</b>	10	+	+	+	+

\* стильові признаки, прояв яких зафіксовано в поєдинках зі спортсменами рівної кваліфікації.

„Темповики“ демонструють високі показники спеціальної витривалості, схильні проводити поєдинок у високому темпі з застосуванням повторних атак із пресингом суперника.

Хортингістів *силового стилю* відрізняє наявність потужного удару та прагнення завершення поєдинку за рахунок нокауту та нокдаунів. Вони добре підготовлюють атаку, але зазвичай їх ефективний технічний арсенал не відрізняється різноманітністю.

„Універсали“, це спортсмени, які демонструють гармонійність показників техніко-тактичної підготовленості. Достатній арсенал бойових дій дозволяє їм у разі необхідності змінювати тактику ведення поєдинку, що дає спортсменам цієї класифікаційної групи значні переваги перед іншими.

Експертна група встановила, що загальний техніко-тактичний малюнок поєдинку в хортингу значною мірою залежить від специфічних особливостей технічного арсеналу спортсменів. Якщо спортсмен переважно володіє ударною технікою (а серед досліджуваних спортсменів 69 % відносилися до цієї категорії) вони прагнуть у поєдинках із рівними по класу супротивниками уникати борцівських дій. Спортсмени основу технічної підготовленості яких складає боротьба (25 %) прагнуть нав'язати бій на ближній дистанції й у партері. За даними експертного аналізу лише 6 % хортингістів, які брали участь у дослідженні однаковою мірою володіли навиками нанесення атакуючих і контратакуючих ударів і борцівською технікою. Як виявилось, у дослідженні універсальність техніко-тактичного арсеналу цієї категорії єдиноборців не пов'язана з їхньою спортивною кваліфікацією, а зумовлена наявністю відповідних задатків і спрямованістю тренувального процесу. В цьому сенсі, про критерію переважного застосування певних груп прийомів ведення змагальної боротьби, спортсменів у хортингу можливо класифікувати як „ударників“, „борців“ і „універсалів“. На наш погляд застосування декількох моделей для аналізу структури та функціонування складних систем є універсальним підходом в організації наукових досліджень. Наявність значущої інформації про ключові параметри змагальної боротьби дає змогу ефективного коректування тренувального процесу для більшого зростання бойових можливостей спортсменів.

Аналіз даних об'єктивного контролю змагальної діяльності в хортингу показує, що в спортивному поєдинку присутні відносно спокійні періоди, які змінюються більш активними. Також встановлена наявність періодів різкого загострення змагальної боротьби. Для кожного з цих періодів притаманні певні техніко-тактичні дії. Особливо важливими для результату спортивної сутички виявляються періоди різкого загострення змагальної боротьби, в яких значно змінюються біомеханічні характеристики бойових навиків. Такі періоди часто стають переломними в поєдинку та дозволяють хортингістам отримати стратегічну перевагу. Саме ефективність дій в



періоди різкого загострення змагальної боротьби становляться вирішальними в екстремальних умовах спортивного протистояння. Тренерський колектив Харківської обласної федерації хортингу, при організації системи спортивної підготовки, приділяє значну увагу вдосконаленню вміння ефективно діяти в періоди різкого загострення спортивної боротьби в поєдинку єдиноборців. При цьому в технічному арсеналі спортсмена відокремлюється група прийомів, які є найбільш результативними: дають значну тактичну перевагу, приводять до нокауту та нокдаунам суперника й стабільно отримують високі оцінки суддів. Індивідуальний арсенал ефективних бойових дій може значно розрізнятися та одним із важливих завдань „тренерського штабу“ є аналіз змагальних дій та формування групи тренувальних впливів, які найбільш ефективно сприяють зростання бойового потенціалу хортингістів. Застосовується при цьому „синергетичний метод керування“, розроблений нами для отримання ключової інформації про параметри змагальної боротьби, ефективній корекції тренувального процесу та дій єдиноборців у періоди різкого загострення спортивного поєдинку. Цей метод може бути ефективно використаний на всіх етапах підготовки спортсмена, але найбільш результативним є його застосування під час організації тренувального процесу хортингістів високого класу.

**Висновки.** 1. Спортсменам у хортингу притаманні певні тактичні стилі ведення змагальної боротьби для яких характерні відповідні класифікаційні признаки. 2. Наявність даних про тактичний стиль спортсмена дає змогу тренерам для ефективної корекції різних напрямків підготовки. 3. Представлена класифікація тактичних стилів із застосуванням класифікаційного признаку переважного застосування борцівських й ударних бойових прийомів може бути застосована для аналізу змагальних дій та вдосконалення системи спортивної підготовки в хортингу. 4. Встановлена наявність у поєдинку в хортингу періодів різкого загострення змагальної боротьби дають змогу цілеспрямовано коректувати педагогічний процес для підвищення результативності бойових дій.

***Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.***

Передбачається проведення дослідження ефективності застосування різних дидактичних алгоритмів для формування навиків бойових дій хортингістів у періоди різкого загострення змагальної боротьби в спортивному поєдинку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Єрмоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоменко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 24 с.
2. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Поливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Єрмоменко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 227 с.
4. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорізьких казаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
6. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : ФиС, 1991. – 224 с.

**REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportyvna prohrama khortynhu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palivoda A. V.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

3. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palivoda A.V.
4. Ostapenko, O., & Zubalii, M. (2000). Kharakternytstvo — efektyvna forma fizychnoi pidhotovky zaporizkykh kozakiv [Harakternytstvo as effective form of physical training of Zaporozhye Cossacks]. *Fizychnye vykhovannia v shkoli*, 2, 48.
5. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriia podhotovki sportsmienov v olimpiiskom sporte* [General teori of training of atletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
6. Fomin, N. A., & Vavilov, Yu. N. (1991). *Fiziologicheskie osnovy dvihatelnoi aktivnosti* [Physiological basis of motion activity]. Moscow: FiS.

**Андрій Литвиненко.**

***Аналіз особливостей техніко-тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу.***

*У статті розглянута структура техніко-тактичної підготовленості в хортингу. Встановлені відмінності технічного арсеналу спортсменів початківців і хортингістів високого рівня підготовленості. Аналізується проблема застосування технічних дій в залежності від фази спортивного поєдинку. Представлено декілька підходів до класифікації техніко-тактичних дій єдиноборців і виявлення стильових особливостей змагальної діяльності. Запропонована система класифікації стилів змагальної діяльності в зв'язку з переважним застосуванням борцівської та ударної техніки. Показана ефективність аналізу бойових дій хортингістів у змагальних поєдинках із застосуванням міждисциплінарної синергетичної дослідної програми. Встановлено зв'язок між рівнем розвитку фізичних якостей спортсмена та результативністю техніко-тактичних дій. Розкриваються основні напрямки підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки спортсменів у хортингу. Пропонується поняття про періоди різкого загострення змагальної боротьби. Для ефективної корекції бойових дій хортингістів пропонується синергетичний метод керування, який передбачає отримання ключової інформації про параметри змагальної боротьби та застосування оперативної корекції бойових дій. Показана пріоритетність напряму тренувального процесу хортингістів, для забезпечення якого виконується великий обсяг тренувальної роботи по підготовці до екстремальної взаємодії спортсменів у поєдинку.*

**Ключові слова:** хортинг, техніко-тактична підготовка, змагальні поєдинки, тренувальні засоби, підготовчі дії, період різкого загострення змагальної боротьби, синергетична методологія, спортивна техніка.

**Andriy Litvinenko.**

Kharkiv National universitet radioelektroniki (Kharkiv ave. Traktorostroiteley Str. 140 B square. 51, Ukraine).

***Analysis of features of technical and tactical arsenal of athletes of varying skill in horting.***

*The article describes the structure of technical preparation in Hortenge. Analyzed a set of attack and defense with hands and feet, how to move on the competition ground, locks and chokes. Shown connection options strikes with hands and feet in a holistic combination of fighting techniques. Platoon is about competitive efficiency of those or other technical actions. The differences of the technical Arsenal of beginners and hartingistov high level of fitness. Athletes entry level of preparedness do not have a steady Arsenal of hostilities. The biomechanical structure of the competitive skills they unstable.*

*Champions hostingu have in their Arsenal are some effective techniques of throwing and striking Arsenal. Examines the problem of application of technical actions depending on the phases of a sport competition. It was found that during periods of sharp aggravation of*

*competitive struggle changes the set of used shocks and biomechanical characteristics of the movements. The efficiency analysis of fighting hartingistov in competitive matches with the use of a multidisciplinary synergistic research programs. The athlete is considered as a super complex, open, nonlinear, hierarchically organized systems, for which there are universal laws of development. Technology activity management of kartingistov in a sports duel is presented as a natural process changes the system state described by the concepts of attractor, channel fluctuations, fractality of the horizon. The relation between the level of development of physical qualities of the athlete and the effectiveness of technical actions. The level of development of strength, speed-power qualities, endurance, flexibility and agility defines the structure of technical actions used in combat, as well as their reliability. The basic directions of increase of efficiency of technical-tactical preparation of sportsmen in Hortenge. Presented several approaches to the classification of technical and tactical combat and detect stylistic features competitive activities. The proposed classification system style of competitive activity due to the predominant use of wrestling and shock technology. Dayetsya Concept of periods of aggravation of competitive struggle. For effective correction fighting hortynhistiv offer a synergistic control method, which involves obtaining key information about the parameters of competitive struggle. Shown priority direction hortynhistiv training process, which involves a large amount of training work in preparation for the interaction of extreme athletes in the match.*

**Key words:** *horting, technical and tactical training, competitive matches, training facilities, preparatory actions, the period of sharp aggravation of competitive struggle, a synergistic methodology.*

**Андрій Литвиненко.**

***Анализ особенностей технико-тактического арсенала спортсменов различной квалификации в хортинге.***

*В статье рассмотрена структура технико-тактической подготовленности в хортинге. Установлены различия технического арсенала спортсменов начинающих и хортингистив высокого уровня подготовленности. Анализируется проблема применения технических действий в зависимости от фазы спортивного поединка. Представлено несколько подходов к классификации технико-тактических действий спортсменов-единоборцев и выявления стилевых особенностей соревновательной деятельности. Предложенная система классификации стилей соревновательной деятельности по критерию преимущественного применения борцовской или ударной техники. Показана эффективность анализа боевых действий хортингистив в соревновательных поединках с применением междисциплинарной синергетической исследовательской программы. Установлена связь между уровнем развития физических качеств спортсмена и результативностью технико-тактических действий. Раскрываются основные направления повышения эффективности технико-тактической подготовки спортсменов в хортинге. Дается понятие о периодах резкого обострения соревновательной борьбы. Для эффективной коррекции боевых действий хортингистив предлагается синергетический метод управления, который предусматривает получение ключевой информации в параметрах соревновательной борьбы и применение оперативной перестройке боевых действий. Показана приоритетность направления тренировочного процесса хортингистив, для обеспечения которого выполняется большой объем тренировочной работы по подготовке к экстремальному взаимодействию спортсменов в поединке.*

**Ключевые слова:** *хортинг, технико-тактическая подготовка, соревновательные поединки, тренировочные средства, подготовительные действия, период резкого обострения соревновательной борьбы, синергетическая методология.*

**ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ МІЖСОБИСТІСНОЇ  
ЗЛАГОДИ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ  
У ГУРТКОВІЙ РОБОТІ З ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ХОРТИНГУ**

**Актуальність проблеми.** Якісне розв'язання проблеми організації, розбудови і планомірного розвитку системи дошкільного хортингу в Україні та його активне впровадження у масову практику роботи сучасних дошкільних закладів освіти потребує належного науково-методологічного обґрунтування концептуальних засад і комплексного навчально-методичного забезпечення, що вимагає тісного співробітництва науки і практики. Особливої ваги у цьому контексті, на нашу думку, набуває налагодження багатоаспектної взаємодії між співробітниками різних наукових лабораторій Національної академії педагогічних наук України і спеціалістами управлінської освіти, інститутів післядипломної педагогічної освіти, методистами науково-методичних центрів, педагогами-практиками дошкільної освіти (інструкторами з фізичного виховання, вихователями, керівниками гуртків у дитячих центрах тощо). Тому доцільним вважаємо створення і підтримку вітчизняної педагогічної мережі, зокрема, і в галузі *дошкільного валеологічного хортингу* як нового напрямку освітніх досліджень, для обміну, оприлюднення, розповсюдження і використання результатів науково-дослідної роботи та передового педагогічного досвіду. На часі утвердження *дошкільного валеологічного хортингу* як національного лідера, що задаватиме якісний вектор, чітко спрямовуватиме й забезпечуватиме реалізацію валеологічного напрямку в системі дошкільної освіти України. Це пов'язано з нагальною необхідністю планомірного формування фізично, психічно, соціально і духовно здорових громадян нашої держави.

Експериментальні дослідження переконують, що гурткові заняття для дошкільнят, зокрема, з *валеологічного хортингу*, мають не лише потужні можливості для формування фізичного та психічного здоров'я вихованців, а й виступають цінним засобом *соціалізації*, тобто входження й соціальної адаптації дітей у новому своєрідному спортивному колективі, емоційно-позитивного сприйняття дитиною системи своїх відносин із однолітками та педагогами-тренерами, адекватної презентації своїх спортивних досягнень. Значну роль для *соціалізованості* старшого дошкільника як результату *успішної соціалізації* (сформованості духовних і соціальних аспектів здоров'я) відіграє формування позитивного мікроклімату, міжособистісної злагоди у групі хортингістів-дошкільнят, що відвідують гурток із валеологічного хортингу.

**Мета статті** – висвітлити основні аспекти методики формування міжособистісної злагоди у процесі соціалізації старших дошкільників у гуртковій роботі з валеологічного хортингу.

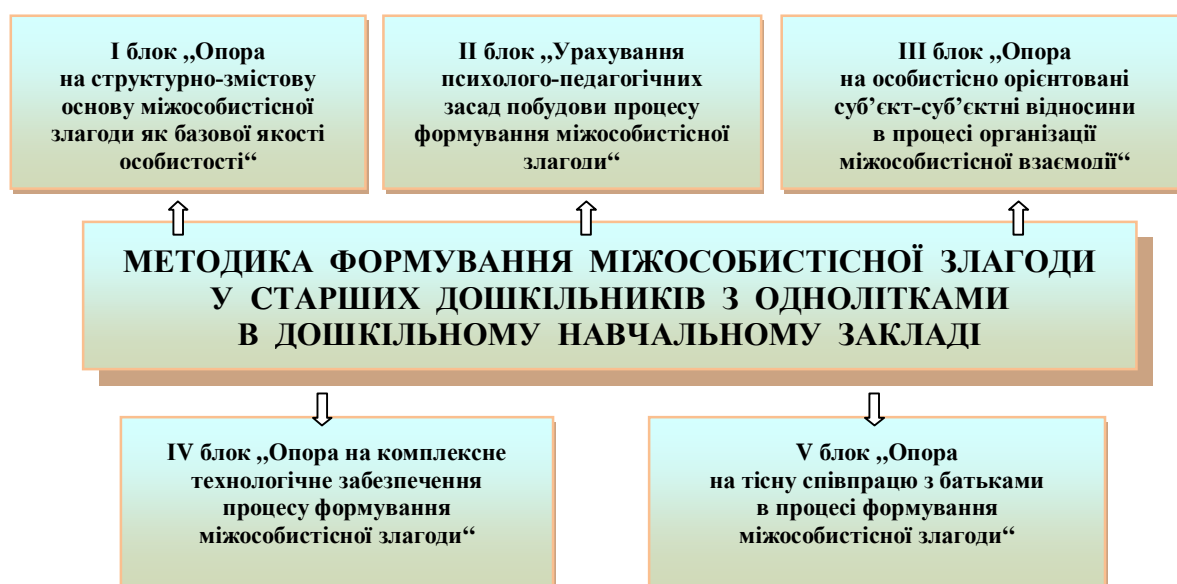
**Виклад основного матеріалу.** У процесі дослідження актуальної проблеми соціалізації та виховання базових моральних якостей у дітей старшого дошкільного віку, зокрема, обґрунтування методики формування міжособистісної злагоди у старших дошкільників, ми спиралися на вагоме теоретичне підґрунтя, представлене у психолого-педагогічних працях таких відомих науковців, як Л. Артемова, І. Бех, А. Богуш, Н. Гавриш, Д. Ельконін, О. Запорожець, О. Кононко, В. Котирло, М. Лісіна, Т. Піроженко, Т. Поніманська, І. Рогальська, О. Усова та ін.

У процесі соціалізації старших дошкільників у гуртковій роботі з валеологічного хортингу педагогам дошкільних навчальних закладів (вихователям, інструкторам із фізичного виховання) варто враховувати основні аспекти методики формування міжособистісної злагоди, які обґрунтовані й експериментально перевірені нами в ході розробки теми „*Формування у старших дошкільників міжособистісної злагоди в*

дошкільному навчальному закладі“. Так, для забезпечення якості виконання науково-дослідної теми особливої уваги потребували питання визначення змісту поняття „міжособистісна злагода старших дошкільників“, детальне дослідження його структурних компонентів, виявлення істотних особливостей прояву та засобів діагностики міжособистісної злагоди у дітей старшого дошкільного віку у взаємодії з однолітками; обґрунтування методики формування міжособистісної злагоди у старших дошкільників у сучасному ДНЗ та якісне оволодіння означеною методикою вихователями дошкільних навчальних закладів.

У ході дослідження встановлено, що *міжособистісна злагода виступає істотною ознакою якісних міжособистісних взаємин старших дошкільників*, що встановлюються в різних аспектах їх життєдіяльності. *Міжособистісна злагода як особистісна моральна чеснота старшого дошкільника виявляється в знаннях дитиною норм і правил міжособистісної поведінки у соціальному середовищі, позитивному емоційно-ціннісному ставленні до них та вмінні їх застосовувати в процесі міжособистісної взаємодії, тобто вмінні узгоджено взаємодіяти з людьми з подібними та протилежними цілями, цінностями, потребами та інтересами, здатності діяти спільно, адаптованості членів групи, взаємній терпимості.*

Вважаємо за доцільне рекомендувати вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, тренерам із хортингу розроблену нами *методику формування міжособистісної злагоди у старших дошкільників з однолітками в дошкільному навчальному закладі*, що базується на *засадах теорії і методики виховання* та має певні особливості, зумовлені віковими психологічними змінами в розвитку особистості старшого дошкільника і соціальним середовищем, в якому перебуває дитина. Репрезентуємо основні положення *методики формування міжособистісної злагоди у старших дошкільників із однолітками в дошкільному навчальному закладі*, в основу якої закладаємо *п'ять блоків*: *I блок „Опора на структурно-змістову основу міжособистісної злагоди як базової якості особистості“; II блок „Урахування психолого-педагогічних засад побудови процесу формування міжособистісної злагоди старших дошкільників з однолітками“; III блок „Опора на особистісно орієнтовані суб'єкт-суб'єктні відносини в процесі організації міжособистісної взаємодії“; IV блок „Опора на комплексне технологічне забезпечення процесу формування міжособистісної злагоди“; V блок „Опора на тісну співпрацю з батьками в процесі формування міжособистісної злагоди“ (див. мал. 1):*



*Мал. 1. Складові методики формування міжособистісної злагоди у старших дошкільників з однолітками в дошкільному навчальному закладі*

*І блок „Опора на структурно-змістову основу міжособистісної злагоди як базової якості особистості старших дошкільників“.*

У ході формування міжособистісної злагоди у дітей старшого дошкільного віку з ровесниками вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, тренерам із хортингу варто усвідомлювати *сутність, враховувати психологічну природу і структуру міжособистісної злагоди та відповідне змістове наповнення кожного її компонента*. Педагогічно доцільний добір і застосування методів, засобів, технологій формування міжособистісної злагоди вихователі мають здійснювати, спираючись на її *структурно-змістову основу*, яку становлять *когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти*:

1) *когнітивний компонент* - знання старшого дошкільника про міжособистісну злагоду, засоби її встановлення, прояву, дотримання і відновлення; уявлення про соціальні морально-етичні норми, якості особистості (позитивні і негативні), чесноти особистості (позитивні моральні якості людини); *переконаність дитини у важливості встановлення, прояву і дотримання міжособистісної злагоди у стосунках із людьми, зокрема з ровесниками, необхідності її обов'язкового відновлення у разі виникнення конфліктної ситуації*; *переконаність у важливості дотримання соціальних морально-етичних норм міжособистісних взаємин у процесі взаємодії з однолітками*;

2) *емоційно-ціннісний компонент* – усвідомлення старшим дошкільником цінності міжособистісної злагоди та засобів її встановлення, прояву, дотримання і відновлення для повноцінного життя в суспільстві; бажання дитини дотримуватися норм моральної поведінки (включаючи і прояви позитивних моральних якостей у конфліктних ситуаціях, прагнення стримувати себе, керувати своїми емоціями, використовувати правила поведінки у конфліктних ситуаціях, уникати гострих суперечок, доброзичливо спілкуватися з однолітками); *стійке прагнення* плекати високі моральні якості та чесноти; *бажання виявляти* витримку й демонструвати емоційно-позитивну суб'єкт-суб'єктну позицію до прояву ровесниками ознак конфліктної поведінки, незлагоди у міжособистісних стосунках; *прагнення використовувати засоби встановлення, прояву, дотримання і відновлення міжособистісної злагоди з однолітками*;

3) *поведінковий компонент* – систематичність вияву у взаємодії з однолітками засвоєних старшим дошкільником знань про міжособистісну злагоду, засоби її встановлення, прояву, дотримання і відновлення; застосування у стосунках із ровесниками уявлень про соціальні морально-етичні норми, якості особистості (позитивні і негативні), чесноти особистості (позитивні моральні якості людини); застосування моральних норм та набутих чеснот у власних вчинках (включаючи і конфліктні ситуації); застосування вмінь налагоджувати (встановлювати), виявляти й підтримувати міжособистісну злагоду в стосунках з однолітками; застосування вмінь відновлювати міжособистісну злагоду з ровесниками в разі виникнення конфліктної ситуації; застосування вмінь стримувати себе, керувати своїми емоціями, використовувати правила поведінки у конфліктних ситуаціях, уникати гострих суперечок; доброзичливо спілкуватися з однолітками; застосування вмінь використовувати соціальні морально-етичні норми міжособистісних взаємин у процесі взаємодії з однолітками; підтримувати загальну для всіх мету діяльності; вмінь узгоджувати свої дії, поведінку з ровесниками; уміння *виявляти емоційно-позитивну суб'єкт-суб'єктну позицію* до прояву ровесниками ознак конфліктної поведінки, незлагоди у міжособистісних стосунках.

*ІІ блок „Урахування психолого-педагогічних засад побудови процесу формування міжособистісної злагоди старших дошкільників з однолітками“.*

*Забезпечити високу якість процесу формування міжособистісної злагоди старших дошкільників із однолітками вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, тренерам із хортингу допоможе діалогізація педагогічної взаємодії в ході*

цілеспрямованого педагогічно доцільного впливу на *потребово-мотиваційний, емоційно-почуттєвий, інформативно-пізнавальний, цілеутворюючий, результативний* виміри міжособистісної взаємодії дітей у *функціонально-рольових, емоційно-оцінних та особистісно-змістових* якісних рівнях стосунків між дітьми в дитячому співтоваристві; урахування *психолого-педагогічних засад побудови цього процесу, а саме:*

1) систематичне розширення й закріплення наявних у дітей старшого дошкільного віку уявлень про *соціальні норми поведінки, ідеали й цінності, уявлень про міжособистісну злагоду в стосунках і мир (мирне співіснування) як основоположний гуманістичний морально-етичний імператив і найвищу цінність*, якими має керуватися гуманна людина у взаєминах з іншими людьми (наприклад, злагода в сім'ї, злагода в дитсадку, громадянська злагода і мир у суспільстві), уявлень про *способи узгодження спільних дій та способи налагодження співробітництва у ході взаємодії*;

2) сприяння в ході залучення дітей до організованої колективної діяльності поступовому перетворенню засвоєних старшими дошкільниками *морально-етичних ідеалів, цінностей, соціальних норм поведінки у стрижневі особистісні принципи життєдіяльності*, які дитина застосовує в міжособистісній взаємодії з людьми (наприклад, із дорослими, з ровесниками);

3) сприяння *розширенню потреб і формуванню мотивів вихованців до встановлення позитивної злагодженої міжособистісної взаємодії з ровесниками*;

4) постійне збагачення у старших дошкільників наявного досвіду *спільної роботи з ровесниками, співпраці у кооперативній діяльності, виявлення емпатії, позитивного емоційно-ціннісного ставлення до однолітків та вербалізації своїх переживань і життєвих вражень* у ході вправлення в різних моделях (варіантах) налагодження, підтримки й відновлення узгодженої міжособистісної взаємодії;

5) підкріплення й стимулювання активності старших дошкільників (*пізнавальної, комунікативної, емоційно-вольової, вчинкової*) у застосуванні засвоєних знань, умінь і навичок у ході налагодження, підтримки й відновлення позитивної узгодженої міжсуб'єктної взаємодії з ровесниками з метою досягнення міжособистісної злагоди;

б) урахування *зовнішнього та внутрішнього проявів міжособистісної злагоди* старшого дошкільника у взаємодії з ровесниками:

- *зовнішній бік прояву міжособистісної злагоди* характеризується чіткістю виконання старшим дошкільником встановлених норм позитивної узгодженої міжособистісної взаємодії з однолітком під прямим чи опосередкованим контролем дорослих (наприклад, вихователів, батьків та ін.);

- *внутрішній бік прояву міжособистісної злагоди* характеризується дотриманням старшим дошкільником встановлених *морально-етичних норм позитивної міжособистісної взаємодії з однолітком без прямого чи опосередкованого контролю дорослих*, тобто коли дитина злагоджено взаємодіє з ровесником наодинці (наприклад, у предметно-практичній, комунікативній, пізнавальній, ігровій, театралізованій діяльності).

III блок *„Опора на особистісно орієнтовані суб'єкт-суб'єктні відносини в процесі організації міжособистісної взаємодії“*.

Вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, тренерам із хортингу та батькам необхідно враховувати, що міжособистісна злагода дитини старшого дошкільного віку з ровесниками як базова якість особистості *формується в нерозривній єдності з іншими якостями в активних діях самого дошкільника (ініційованих дитиною або діях у відповідь на ініціативу партнера) в ході міжособистісної взаємодії з дітьми впродовж усього дня безперервно, збагачуючись за змістом і формами*: на заняттях, у виховних заходах, при дотриманні режимних моментів, у ході предметно-перетворювальної діяльності, під час прогулянок і перебування дитини на ігровому майданчику, при спілкуванні дитини із членами родини тощо. Саме тому для

повноцінного формування в дошкільному навчальному закладі міжособистісної злагоди педагог має приділяти міжособистісним взаєминам своїх вихованців належну увагу шляхом:

1) зміцнення традицій встановлення й підтримання позитивного психологічного мікроклімату та дружніх особистісно орієнтованих суб'єкт-суб'єктних стосунків у групі, адаптації новачків у середовищі однолітків, згуртування дитячого колективу;

2) об'єднання дітей для спільної участі в різних видах діяльності в діаді, мікрогрупи (3–5 вихованців), макрогрупи (6–8 вихованців), роз'яснення дошкільникам способів налагодження співробітництва, застосування диференційованих завдань відповідно до рівня сформованості міжособистісної злагоди вихованців;

3) постійної актуалізації особливої цінності досягнення міжособистісної злагоди у стосунках дітей один з одним упродовж дня, зокрема: цінності виявлення уваги, щирості, інтересу, співпереживання, співрадування, співчуття для досягнення узгодженості в діяльності, діалогічної та полілогічної взаємодії; важливості встановлення й цінування довіри, взаємопізнання, взаєморозуміння, виявлення словесної (порада) і дієвої (допомога) підтримки ровеснику не лише в його радостях, а й у бідах, поразках і прорахунках;

4) включення дітей у „ситуації співпереживання (співрадості, співчуття), співроздумів“, „ситуації колективного переживання успіху“ за процес досягнення та якості як індивідуального, так і спільного для всіх результату діяльності дошкільників;

5) поступового, цілеспрямованого й систематичного залучення старших дошкільників до *спільно-індивідуальної, спільно-послідовної, спільно-взаємодіючої міжособистісної та групової суб'єкт-суб'єктної взаємодії з однолітками у найрізноманітніших видах діяльності*: ігровій, руховій, природничій, предметній, образотворчій, музичній, театралізованій, літературній, сенсорно-пізнавальній і математичній, мовленнєвій, соціокультурній та ін.;

6) вдалого добору, цілеспрямованого конструювання змісту й комплексного використання різних методів, засобів, освітніх і виховних технологій у процесі організації особистісно орієнтованої суб'єкт-суб'єктної міжособистісної взаємодії дитини з ровесниками в названих видах діяльності з метою оволодіння старшими дошкільниками такими *важливими соціальними вміннями й навичками*:

- виявляти до однолітка увагу, інтерес (цікавість, допитливість), довіру, емпатію (співпереживання), розуміння, підтримку, надавати посильну допомогу;

- сприймати ровесника як повноцінного суб'єкта спілкування та цікавого й цінного партнера спільної діяльності (ставитися до іншого як до цінності, бачити його чесноти, досягнення, адекватно сприймати слова, дії, вчинки й етично реагувати на них);

- злагоджено взаємодіяти з ровесником шляхом узгодження своєї позиції з позицією іншого, застосування вмінь формулювати свої наміри, висловлювати і сприймати пропозиції інших; здатності обговорювати конфліктну ситуацію, аргументовано висловлюючи свою думку; домовлятися, вживаючи слова-погодження, шукати компроміс, поступатися; поводити себе мирнолюбно, запобігати й уникати загостренню взаємин, миритися, вживаючи слова-вибачення, слова-примирення;

- враховувати інтереси, думки, почуття, потреби, бажання і наміри однолітків, співвідносити їх зі своїми потребами, інтересами, інтелектуальним та емоційним станом; висловлювати і доводити іншим цінність своїх думок, інтересів, почуттів;

- осмислювати міжособистісні взаємини й вербалізувати якість процесу взаємодії з ровесником (*потребово-мотиваційного, цілеутворюючого, інформативно-пізнавального, емоційно-почуттєвого, результативного* вимірів міжособистісної взаємодії дітей) у формі словесного оцінювання власних вчинків і морально-етичних якостей та поведінки інших людей;



- спиратися в міжособистісній взаємодії на начатки власної совісті та рефлексії як внутрішніх механізмів регуляції якісних моральних взаємин із людьми;

*IV блок „Опора на комплексне технологічне забезпечення процесу формування міжособистісної злагоди“.*

*Оптимізувати процес формування міжособистісної злагоди старших дошкільників з однолітками вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, тренерам із хортингу допоможе систематичне педагогічно доцільне використання сучасних форм, методів, засобів, освітньо-виховних технологій роботи з вихованцями (наприклад, технології особистісно-орієнтованого розвивального виховання, технології організації виховного простору в ДНЗ як чинника морального розвитку особистості дошкільника, рефлексивно-експліцитного методу І. Беха [1], виховної техніки звернення до ціннісно найвразливіших компонентів Я-образу вихованця та ін.), спрямованих на:*

*1) усвідомлення дошкільниками сутності й цінності міжособистісної злагоди у людських взаєминах; формування уявлень про способи узгодження дій, дружні стосунки; усвідомлення себе повноцінним членом дитячої спільноти;*

*2) постійне спостереження дошкільниками переконливих прикладів для наслідування проявів міжособистісної злагоди, діалогічної взаємодії, співробітництва, емпатії, толерантності з боку педагогів ДНЗ, членів родини (мами й тата, бабусі й дідуся, братиків і сестричок), інших дорослих і дітей;*

*3) забезпечення можливості постійного вправлення дошкільників у встановленні, підтримці й відновленні позитивної злагодженої міжособистісної взаємодії з ровесниками в різних видах діяльності, оволодінні досвідом співробітництва в ході виконання спільної роботи;*

*4) отримання дошкільниками словесного морально-етичного підкріплення дорослих як позитивної оцінки своїх дій та стимулу до подальшої злагодженої діяльності з ровесниками, заохочення до рефлексії міжособистісної взаємодії.*

*Ефективними виявилися такі засоби комплексного технологічного забезпечення процесу формування міжособистісної злагоди у дітей старшого дошкільного віку: організовані групові, підгрупові, індивідуальні заняття; морально-етичні досліди; ситуації морального вибору та моральні вправи-міркування для дошкільників „Порівняй поведінку казкових героїв“, „Хто винен?“, „Що б ти зробив?“, розігрування та обговорення дошкільниками проблемних ситуацій: „Озвучимо героїв картинки“, „Чи правильно вчинив хлопчик (дівчинка)?“, „Як уникнути суперечки?“, „Що ми можемо зробити, щоб допомогти чи заспокоїти людину (дитину, дорослу, стареньку)?“; прогнозування життєво значимих ситуацій; інсценізація казок; читання і обговорення художньої літератури; хвилинки споглядання; виставки дитячої творчості; гурткова робота; театралізовані розваги, родинні свята; морально-етичний марафон за результатами самостійної діяльності дітей морально-етичного змісту; психогімнастика; робота дошкільників із коректурними таблицями, символами, схемами, екраном настрою, палітрою емоцій, кошиком негативних якостей людини, люстерком щасливих посмішок, морально-етичними арт-буками; використання лічилок, мирилок, примовок-помічників, примовок-оберегів; робота дітей у куточках злагоди, духовній галереї; завдання по створенню веселки дружби, скриньки добрих справ, калейдоскопу моральних чеснот; завдання для роботи за круглим столом примирення, чарівним килимком злагоди та стільчиком роздумів; матеріали для укладання портфолію традицій групи „Мир і Злагода – наші помічники“, портфолію ДНЗ „Наш садочок – це Злагоди віночок“; матеріали для освітніх проєктів „Естафета миру“, „Доброта рятує світ“, „Золотий ланцюжок доброти“ за результатами участі дошкільних навчальних закладів та родин вихованців у благодійних добродійних акціях і соціальних проєктах та ін.*

*V блок „Опора на тісну співпрацю з батьками в процесі формування міжособистісної злагоди“.*

У процесі формування міжособистісної злагоди у дітей старшого дошкільного віку з ровесниками вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, тренерам із хортингу необхідно здійснювати якісне педагогічне просвітництво та активне залучення батьків старших дошкільників до збагачення досвіду соціальних відносин дитини шляхом розширення у неї уявлень та закріплення вмінь, навичок і звичок до встановлення, підтримання й відновлення міжособистісної злагоди й співробітництва з ровесниками.

Таким чином, результати експериментальної роботи довели, що детальна розробка комплексного науково-методичного забезпечення, використання педагогами-практиками освітньо-виховного комплексу регіону розробленої нами методики формування міжособистісної злагоди та якісний науково-методичний супровід вихователів ДНЗ, інструкторів із фізичного виховання, тренерів із хортингу істотно підвищили ефективність процесу соціалізації й формування базових якостей особистості, зокрема, формування міжособистісної злагоди у старших дошкільників.

**Перспективами подальшого дослідження** є розробка проблеми формування міжособистісної злагоди в дітей молодшого та середнього дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі; обґрунтування та експериментальна перевірка процесу соціалізації старших дошкільників на гурткових заняттях із валеологічного хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.

#### **REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.

**Олена Остряньська.**

***Використання методики формування міжособистісної злагоди у процесі соціалізації старших дошкільників у гуртковій роботі з валеологічного хортингу.***

У статті висвітлено основні аспекти формування міжособистісної злагоди у вихованців дошкільного навчального закладу в ході соціалізації дітей старшого дошкільного віку в гуртковій роботі з валеологічного хортингу педагогами експериментальних майданчиків освітньо-виховного комплексу регіону. Представлено авторське визначення поняття „міжособистісна згода дітей старшого дошкільного віку“; здійснено характеристику її структурних компонентів (когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінкового) та їх змістового наповнення. Презентовано авторську методику формування міжособистісної злагоди у дітей старшого дошкільного віку, що була успішно реалізована вихователями на експериментальних майданчиках освітньо-виховного комплексу регіону. В основу авторської методики формування міжособистісної злагоди у старших дошкільників з однолітками в дошкільному навчальному закладі закладено п'ять блоків: опора на структурно-змістову основу міжособистісної злагоди як базової якості особистості старших дошкільників; урахування психолого-педагогічних засад побудови процесу формування міжособистісної злагоди старших дошкільників з однолітками; опора на особистісно орієнтовані суб'єкт-суб'єктні відносини в процесі організації міжособистісної взаємодії; опора на комплексне технологічне забезпечення процесу формування міжособистісної злагоди; опора на тісну співпрацю з батьками в процесі формування міжособистісної злагоди.

**Ключові слова:** вихователь, дошкільний навчальний заклад, міжособистісна згода, дитина старшого дошкільного віку, професійна діяльність, формування, хортинг, гурткова робота, освітньо-виховний комплекс регіону.

**Elena Ostryanskaya.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Application of the interpersonal consent formation method in the process of socialization of pre-schoolers in groups of valeological Horting.***

The article highlights the main aspects of the interpersonal harmony formation in children going to a kindergarten as well as in socialization of preschool children in the circles of valeological Horting by the teachers of experimental sites of the regional educational establishments. The author explains a definition of „interpersonal harmony among pre-school children“; characterizes its structural components (cognitive component, emotional values, behavioural component) and their semantic content. The author also presents a technique for formation of the interpersonal harmony in pre-school children that was successfully implemented at pilot experimental sites of the regional educational establishments.

There are five main modules laid in the basis of the author's technique for formation of the interpersonal harmony in older pre-schoolers with each other in preschool educational establishments: reliance on structural and semantic basis of interpersonal harmony as a main characteristic of personality of older pre-schoolers; consideration of psychological and pedagogical principles for formation of the interpersonal harmony between older pre-schoolers; reliance on personally oriented and subject-to-subject relations in the process of interpersonal interaction; reliance on complex technological support of the process of interpersonal harmony formation; support of the co-operation with parents in the process of interpersonal harmony formation.

**Key words:** teacher, pre-school educational establishment, interpersonal harmony, pre-school children, professional activity, formation, Horting, work in groups, regional educational establishments.

**Елена Острянская.**

***Использование методики формирования межличностного согласия в процессе социализации старших дошкольников в работе кружка по валеологическому хортингу.***

В статье отражены основные аспекты формирования межличностного согласия у воспитанников дошкольного образовательного учреждения в ходе социализации детей старшего дошкольного возраста в работе кружка по валеологическому хортингу педагогами экспериментальных площадок образовательно воспитательного комплекса региона. Представлено авторское определение понятия „межличностное согласие детей старшего дошкольного возраста“; осуществлена характеристика его структурных компонентов (когнитивного, эмоционально-ценностного, поведенческого) и их смыслового наполнения. Презентована авторская методика формирования межличностного согласия у детей старшего дошкольного возраста, которая была успешно реализована воспитателями на экспериментальных площадках образовательно-воспитательного комплекса региона. В основу авторской методики формирования межличностного согласия у старших дошкольников с ровесниками в дошкольном образовательном учреждении заложены пять блоков: опора на структурно-смысловую основу межличностного согласия как базового качества личности старших дошкольников; учет психолого-педагогических основ построения процесса формирования межличностного согласия старших дошкольников с ровесниками; опора на личностно ориентированные субъект-субъектные отношения в процессе организации межличностного взаимодействия; опора на комплексное технологическое обеспечение процесса формирования межличностного согласия; опора на тесное сотрудничество с родителями в процессе формирования межличностного согласия.

**Ключевые слова:** воспитатель, дошкольное образовательное учреждение, межличностное согласие, ребёнок старшего дошкольного возраста, профессиональная деятельность, формирование, хортинг, работа в кружках, образовательно-воспитательный комплекс региона.

**Анатолій Ребрина,**  
м. Хмельницький,  
**Андрій Ребрина,**  
м. Київ

**ЗАРОДЖЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ГИРЬОВОГО ХОРТИНГУ ЯК ЗАСОБУ  
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

**Актуальність дослідження.** Сучасний науково-технічний прогрес і нинішня культура інформаційного спілкування покращують життєдіяльність людини та одночасно віддаляють її від природного середовища. Низький рівень здоров'я та психофізичної підготовленості молоді, негативний екологічний стан навколишнього середовища та інші заперечливі процеси сьогодення завдають непоправної шкоди молодому організмові школяра (студента).

Прагнення до тілесної досконалості організму, високого рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності притаманно майже кожній людині. Однак, формування професійно-прикладної фізичної культури учнівської молоді підсвідомо ігнорується вихователями ще на рівні навчально-виховного процесу дошкільного навчального закладу. Продовжується ігнорування розвитку основних фізичних та особистісних якостей і властивостей школяра і в загальноосвітніх навчальних закладах. Малий обсяг рухової активності учнів на уроках фізичної культури (дві-три академічних години в тиждень) перешкоджають нормальному фізичному розвитку та високому рівню фізичної підготовленості і здоров'я школярів.

**Мета роботи.** На основі розгляду не олімпійських видів спорту хортинг і гирьовий спорт та однойменних варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів теоретично обґрунтувати значення гирьового хортингу у формуванні та розвитку військово-важливих якостей особистості як основи виховання професійно-прикладної фізичної культури дітей і молоді.

Виходячи із повноти наукового наповнення експериментального дослідження **завданнями** публікації є:

1. Історіографічно розглянути психолого-педагогічну загальну й спортивну літературу та Інтернет ресурси з проблемних питань наукового дослідження.
2. Виявити ймовірну ефективність формування та розвитку військово-важливих фізичних якостей особистості школяра, (студента, вихованця) в процесі занять з фізичної культури засобами гирьового хортингу.

**Результати дослідження.** Заняття учнівської та студентської молоді різними видами фізкультурної діяльності та спорту в урочний та позаурочний час значно покращують розвиток окремих м'язових груп, позитивно впливають на зовнішність людини, настрій, манеру триматися, поставу тощо.

Одним із найефективніших засобів гармонійного розвитку м'язового корсету школярів (вихованців) та студентів є заняття гирями. Вправи з гирями – популярний і доступний силовий вид фізичних вправ, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу чи (або) жонглювання нею (ними) згідно з правилами змагань у одній, двох чи більше змагальних дисциплінах. Відносно інших видів фізкультурної та спортивної діяльності вправи з гирями мають низку позитивів і переваг: простота у виконанні вправ, доступність у забезпеченні спортивним інвентарем, економність часу та фінансових витрат (термін використання спортивних гир – необмежений). Займатися гирями можна індивідуально та груповим методом вдома, у дворі, у парку, на стадіоні чи в спортивному залі. Заняття гирями формує сильних, здорових, витривалих та цілеспрямованих конкурентоздатних фахівців сучасності.

Відомо, що гирі існують відтоді, як існує первісна людина і як вона бореться за виживання спочатку з дикими тваринами, пізніше із стихією та катаклізмами. Становлення, розвиток і вдосконалення занять гирями тісно пов'язаний із розвитком цивілізації в цілому, з розвитком науки і культури. Разом із цим гирі використовуються як засіб професійно-прикладної фізичної культури.

На думку деяких фахівців тлумачення терміна „гиря“ з'явилося в тлумачних словниках з початку 17-го століття і походить від перського слова „гера“ – вага.

Слово „гиря“ означає спеціально виготовлений предмет заданої маси, що володіє спеціальною формою та іншими конструктивними особливостями [1].

Вправи з гирями – один із видів фізкультурної діяльності, історична спадщина якого входить до культурної скарбниці східних слов'ян, у тому числі й українського народу [4, с. 75].

Аналізуючи різні літературні матеріали, складно з великою точністю сказати, коли і де саме зародилися гирі. В даний момент часу можна лише точно сказати, що гирі є одним з найдавніших обтяжень для силового тренування, створені кілька тисяч років тому. Перші згадки про гирі відносяться до стародавньої Греції, де виточені з каменю снаряди, які за формою віддалено нагадують гирі, використовувалися для тренування сили перших олімпійців. У більш пізній період часу кам'яні гирі, за формою дуже схожі з сучасними гирями, використовувалися для тренування тюркськими і слов'янськими народами. Наступний етап розвитку занять гирями пов'язаний з розвитком торгівлі і появою металевих вагових гир, що мають стандартну вагу, на основі яких і були створені сучасні спортивні гирі. Зважування і ваги завжди були невід'ємними атрибутами торгівлі. Рівноваги використовувалися фармацевтами ще на початку 19 віку. В ті часи ваги для чаю зі зміїної головою покриті золотом набули масового виробництва. Навіть у середньовіччі інструменти для зважування користувалися величезним попитом. Наприклад, виробники і продавці солі пред'являли особливі вимоги до ваг для власного товару. Сіль зважували в чаші з муранського скла. Існували й рівноваги для важких вантажів із підходящими кам'яними гирями, щоб вірно визначати вагу. Масивні гирі для ваг були випущені в 1860 році. Кам'яні гирі зроблені до 1870 року, їх мірки не збігаються з металевими системами, прийнятими сьогодні.

У багатьох регіонах була своя міра ваг, тому на кам'яних гирях ставили тавро зі значенням. Гирі були дуже важкими, що завдавало подорожуючим купцям незручності. Набір вантажів зроблений з міді набагато легше перевозити, він займав менше місця і швидко став популярний. Гирі виготовлялися у формі відра для складання однієї в іншу. Тим не менш, вантажі більших ваг все ще представляли проблему. Хоча у гир і були ручки для перенесення, вони ще не позбавляли купців від повсякденних труднощів [5].

Відомо, що древнім грекам належить пріоритет у виготовленні тяжкостей, які застосовувалися для розвитку сили у молодих людей. Гантелі вагою 1,5–2 кг були зроблені з каменю, заліза, свинцю. Крім гантелей, елліни використовували як спортивні снаряди кам'яні гирі та блоки. Так, найбільша гиря, яка зберігається нині в музеї Олімпії, важить 143,5 кг (її розміри – 68 x 39 x 33 см). На гирі зберігся напис: „Бібон підняв мене над головою однією рукою“. На іншому величезному блоці з чорного вулканічного каменю вагою 480 кг, знайденому на острові Сан-Торіно, накреслено: „Евмаст, син Критобула, підняв мене із землі“.

У книзі Наполеона Лене „Школа гімнастики“ (1872) наводяться відомості про те, що „вправи з палицями (або „милями“) використовували перські атлети“. Виконуючи їх, атлети розвивали величезну силу і спритність. Якщо палиці здавалися атлетам легкими, то додавали трохи свинцю, вкладаючи його в отвори. Вага палиць могла змінюватися від 1 до 9 кг, що сприяло більш раціональному дозуванню навантажень. У книзі розповідається також про вправи басків, які кидали то однією, то двома руками залізну смугу (вперед і за голову) з винятковою спритністю і силою. Вага смуг коливалася від 4 до 9 кг. Крім того, в ній дані поради, як виготовити і зібрати гантель. Крім цього були й інші спортивні снаряди: вагові гирі, „бульдоги“ (важкі гантелі), „жонглерки“ (гирі певної ваги для жонглювання), „піраміди“ (гирі конічної форми) тощо.

Відчутний внесок у розвиток світової важкої атлетики, вдосконалення важкоатлетичних снарядів вніс В. Ф. Краєвський. У другій половині минулого століття, після турне країнами Західної Європи, він обладнав у власній квартирі атлетичний кабінет з унікальним набором атлетичних снарядів. За свідченням журналу „Геркулес“, „колекція гир, що знаходилася в цьому кабінеті, не мала собі рівних у всій Європі“ [6].

Найменша гиря важить менше 50 грам, а вага найважчої становить 118 кілограмів. Якщо гиря не призначена для заняття спортом, її складно підняти, так як ручка у неї товстіша, а центр ваги зміщений.

Найстаріші гири мали пірамідальну форму, але пізніше форма була змінена на округлу. Отже, гири бувають різні в залежності від призначення. Є гири спортивні: вони розвивають спритність, силу та інші фізичні якості. Вимірювальні гири призначені для зважування. Бувають часові гири – вони заводять годинник, приводять в рух їх механізм. Таким чином, існує безліч версій, звідки і як з'явилися гири. Але більшість вчених підтримують теорію появи гир в Стародавній Греції. Перші гири були кам'яними і мали круглу форму. Ці гири відносилися до категорії спортивних, оскільки служили одним з найдавніших обтяжень для силового тренування. Стародавні гири слабо нагадували сучасні, але служили відмінними снарядами для олімпійців.

Пізніше кам'яні гири стали нагадувати сучасні і використовувалися для тренування тюркськими народами і слов'янами. З розвитком торгівлі почали вироблятися металеві вагові гири. І на основі вагових гир створювалися спортивні гири сучасного вигляду. Заняття гирями розвивалися швидко, і спортивні гири були поки що єдиним видом у своєму роді [2].

День гирьового спорту був відзначений датою 10 серпня 1885. Саме в цей день був створений перший „Клуб аматорської атлетики“. До цього дня вправи з обтяженнями носили скоріше розважальний характер і проводилися на ярмарках і розважальних заходах. Спортивні гири бувають двох видів: суцільнолиті і розбірні. Суцільнолиті гири бувають вагою 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 48, 56 кг.

Становлення сучасного гирьового спорту в Україні починається в 60-х роках минулого сторіччя. Змагання із вправ з гирями поширюються серед сільської та міської молоді (на заводах та фабриках, в армії і флоті та між старшокласниками і студентами). В 70-х роках того ж віку в Україні затверджуються перші правила змагань, до яких увійшли три вправи (триборство) – жим гирі кожною рукою, поштовх двох гир від грудей і ривок одною рукою. У гирьовому спорті проходять змагання з використанням гир вагою 16, 24 і 32 кг, історично сформовані з величин в один, півтора і два пуди (1 пуд  $\approx$  16 кг). Популярність і доступність змагань з гирьового спорту дали можливість в Україні в 1974 році вперше ввести почесне спортивне звання „Майстер спорту з гирьового спорту“. У подальшому розвиток гирьового спорту в Україні був окреслений прийняттям у 1985 році Єдиних всесоюзних правил змагань, проведення першого чемпіонату СРСР і введення почесного спортивного звання „Майстер спорту СРСР“. Потім услід дезінтеграції тоталітарного режиму Радянського Союзу у 1992 році були створені Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС) і Федерація гирьового спорту України (ФГСУ), пізніше Союз гирьового спорту які функціонують і донині.

У 2009 році Е. А. Єрьоменко та співзасновниками було зареєстровано Українську федерацію хортингу і розкрито філософію та виховну систему українського хортингу. Науковець визначив філософські аспекти українського національного виду спорту хортинг, як бойового мистецтва, що ґрунтується на усвідомленні його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття власних особистих талантів людини тощо [3].

В загальному розумінні хортинг розглядається науковцями не тільки як повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв де навички ведення бою є лише малою прикладною складовою системи хортингу, а як спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, першочерговим завданням якого є виховання людини духовної, сповненої багатим внутрішнім світом, готової до захисту Батьківщини [3; 6].

За п'ять років становлення і розвитку „хортинг“ із виду спорту з трьома спортивними дисциплінами „двобій“, „форма“ і „показові виступи“ трансформувався у національний вид спорту із додатковими розділами програми спортивних змагань: „боротьба“, „нокдаун“, „сутичка“, „поліцейський хортинг“, „гирьовий спринт“ тощо. При цьому зареєстровані та продовжують реєструватися похідні національного виду спорту „хортинг“. Такими є ГО „Військово-спортивний хортинг“, „Жіночий хортинг“, „Шкільний хортинг“, „Козацький хортинг“, „Гирьовий хортинг“, „Асоціація сімейно-спортивного хортингу“ тощо.

Козаки за часів існування „Запорізької Січі“ на острові „Хортиця“ для покращення особистих фізичних та військово-прикладних якостей (оскільки в козацькому середовищі фізична сила, спритність і витривалість були у великій пошані) широко використовували різні тяжкості в процесі виховання власної фізичної культури. Серед таких засобів виховання



були і гирі. Стрімкий розвиток воєнного мистецтва того часу потребував удосконалення військово-прикладної фізичної культури воїна. Тому, поруч із холодним озброєнням для кращого ударного враження ворога використовувалися жезли й легкі гирі. Вони в цьому випадку прикріплювалися за дужку до ланцюга або паса [4, с. 75].

Отже, термін „гирьовий хортинг“ є інтегрованою похідною таких визнаних в Україні не олімпійських видів спорту як „хортинг“ і „гирьовий спорт“ і включає в себе такі розділи як „гирьовий спринт“, „гирьовий фітнес-крос“, „гирьовий триатлон“ та „жонгливання гирями“ („жонглерка“).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гиря [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8F>.
2. Гири: появление, эволюция, коллекционирование [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://planetavesov.com>.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
4. Карабанов Є. О. Стан і перспективи гирьового спорту як олімпійського виду / Є. О. Карабанов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 74–78. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_FViS\\_2013\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2013_2_14).
5. Путешествие в мир весов. Музеи мира [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://blog.mirvesov.com/puteshestvie-v-mir-vesov-muzei-mira/>.
6. Тяжелотлетические снаряды с древних времен [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.s-body.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=312&Itemid=85](http://www.s-body.com/index.php?option=com_content&task=view&id=312&Itemid=85).

#### **REFERENCES**

1. *Hyria* [Hyrya]. Retrieved from <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8F>.
2. *Hyri: poiavlenie, evoliutsiia, kollektсионирование* [Hyry: appearance, Evolution, Collectibles]. Retrieved from <http://planetavesov.com>.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Karabanov, Ye. O. (2013). Stan i perspektyvy hyrovoho sportu yak olimpiiskoho vydu [State and prospects of Olympic weight lifting as species] In *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychnе vykhovannia ta sport*, 2, (pp. 74–78). Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_FViS\\_2013\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2013_2_14).
5. *Puteshestvie v mir vesov. Muzei mira* [Travel to the world weighing. Museums of the world]. Retrieved from <http://blog.mirvesov.com/puteshestvie-v-mir-vesov-muzei-mira/>.
6. *Tiazheloatleticheskie snaryady s drevnikh vremen* [Tyazheloatletycheskye snaryady with ancient TIME]. Retrieved from [http://www.s-body.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=312&Itemid=85](http://www.s-body.com/index.php?option=com_content&task=view&id=312&Itemid=85).

**Анатолій Ребрина, Андрій Ребрина.**

***Зародження та становлення гирьового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей та молоді.***

У науково-теоретичній статті обґрунтовано зародження, становлення і розвиток гирьового хортингу на засадах історичних традицій вправ з гирями запорізького козацтва та змішаних єдиноборств (хортингу) як основи виховання професійно-прикладної фізичної культури молоді – майбутніх конкурентоздатних фахівців. Історіографічно розглянуто з визначених питань і завдань науково-педагогічну та методичну літературу з фізичного виховання і спорту та Інтернет-ресурсів. Здійснено детальний аналіз варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури „Гирьовий спорт“ та „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів і його похідних „Козацького та Військово-спортивного хортингу“. Виявлено основні військово-важливі фізичні якості козака

Запорізької січі, які першочергово можуть розвиватися в процесі занять гирями і були вкрай необхідними при веденні військових дій воїна. В науковій роботі показано актуальність та доцільність заснування українського національного силового виду спорту „Гирьовий хортинг“, який є військово-прикладним видом фізкультурної та спортивної діяльності учнів, студентів та вихованців і введення його в навчально-виховний процес закладів освіти.

**Ключові слова:** козак, Запорізька січ, хортинг, гирьовий хортинг, військово-спортивний хортинг, козацький хортинг, гирьовий спорт, вправи з гирями, особистість, професійно-прикладна фізична культура, військово-важливі якості, заклади освіти.

**Anatoliy Rebryna.**

Khmelnytsky National University (Institutskaya Str., 11, Khmelnytsky, Ukraine).

**Andriy Rebryna.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

**Rebryna a. origin and formation hyrevoho horting as funds vocational and applied physical culture and youth children.**

*In the scientific-theoretical articles обосновано Origin, Formation and Development hyrevoho Horting traditions historically based exercises with weights Zaporozhye Cossacks and smeshannyh edynoborstv (Horting) How Fundamentals of education vocational and Applied Physical Culture Youth – konkurentosposobnyh future professionals. Ystoryohrafychesky rassmotreno opredelenным in question and objectives pedahohycheskuyu and scientific literature on metodycheskuyu fizycheskomu of education and sport, and Internet resources. Osuschestvlen podrobnyy varyatyvnyh analysis modules uchebnoy program for Physical Culture „Hyrevoy sport“ and „Horting“ for 1–II classes uchaschyhsya obsheobrazovatelnyh uchebnyh wound and ego proizvodnyh „Kazacheho Military and sports Horting“. Vyavleny Basic military-prikladnyye fizycheskiye quality Zaporizhia Cossack Sechy, kotoryyya in pervuyu Queue mogut razvyvatsya in the process busy weights, and byly krajne neobhodymymy at voennyh Doing warrior of action. The work shown in the scientific and tselesoobraznost Relevance Creation of National Ukrainian power sports r „Hyrevoy Horting“, which javljaetsja military-prikladnym view fyzkulturnoy and sportyvnoy uchaschyhsya activities, and studentov vospytannykov and of administering a uchebno-ego in the process vospytatelnyy educational institutions.*

**Key words:** Cossack, Zaporizhzhya Sech, horting, hyrevoy Horting, military sportyvnyy Horting, kazatsky Horting, hyrevoy Sport Exercises with weights, personality, vocational and Applied Physical Culture, military prikladnyye quality, establishments of Teaching.

**Анатолий Ребрина, Андрей Ребрина.**

**Зарождение и становление гиревого хортинга как средства профессионально-прикладной физической культуры детей и молодежи.**

*В научно-теоретической статье обосновано зарождение, становление и развитие гиревого хортинга на основе исторических традиций упражнений с гирями запорожского казачества и смешанных единоборств (хортинга) как основы воспитания профессионально-прикладной физической культуры молодежи – будущих конкурентоспособных специалистов. Историографически рассмотрено по определенным вопросам и задачам научно-педагогическую и методическую литературу по физическому воспитанию и спорту и Интернет-ресурсы. Осуществлен подробный анализ вариативных модулей учебной программы по физической культуре „Гиревой спорт“ и „Хортинг“ для учащихся 1–II классов общеобразовательных учебных заведений и его производных „Казачьего и Военно-спортивного хортинга“. Выявлены основные военно-прикладные физические качества казака Запорожской Сечи, которые в первую очередь могут развиваться в процессе занятий гирями, и были крайне необходимыми при ведении военных действий воина. В научной работе показана актуальность и целесообразность создания украинского национального силового вида спорта „Гиревой хортинг“, который является военно-прикладным видом физкультурной и спортивной деятельности учащихся, студентов и воспитанников и введения его в учебно-воспитательный процесс учебных заведений.*

**Ключевые слова:** казак, Запорожская Сечь, хортинг, гиревой хортинг, военно-спортивный хортинг, казацкий хортинг, гиревой спорт, упражнения с гирями, личность, профессионально-прикладная физическая культура, военно-прикладные качества, учебные заведения.



**МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ  
ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ІЗ ХОРТИНГУ**

**Актуальність.** Процес формування інформаційного суспільства ставить завдання інформатизації всіх сфер життя людини, що зумовлює професійну підготовку фахівців на основі широкого використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій. Для вільної орієнтації в інформаційних потоках сучасний фахівець будь-якого профілю повинен уміти одержувати, обробляти та використовувати інформацію за допомогою комп'ютерів, телекомунікаційних й інших засобів інформаційних технологій. Професор А. Сущенко наголошує, що пріоритетом розвитку освіти в галузі фізичної культури та спорту є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, які забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві [17]. Таким чином, оволодіння сучасними інформаційними та комунікаційними технологіями, їх використання в професійній діяльності – є одним із актуальних напрямів підготовки будь-якого фахівця, в тому числі й фахівця з хортингу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про різноманітні напрями використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в галузі фізичного виховання та спорту. (В. Ашанін, Я. Белькасем, С. Єрмаков, Л. Іващенко, С. Канішевський, В. Крамських, Н. Наумова, І. Огірко, Е. Пирогова, Р. Раєвський, О. Скалій, Н. Страшко, А. Сущенко. Л. Сущенко, Ю. Човнюк, В. Шаповалова). Зокрема відзначається, що використання засобів ІКТ спрямоване на модернізацію галузі фізичного виховання і спорту та сприяє вдосконаленню загальноосвітнього процесу підготовки, а також професійної підготовки фахівців різного напрямку [9]. Питаннями комп'ютеризації фізичної культури і спорту займаються наукові центри в Києві, Одесі, Харкові, Дніпропетровську, Тернополі, Рівному та інших містах [12].

Нині накопичений певний досвід використання засобів ІКТ у різних видах спорту, в навчальному процесі з фізичного виховання та в процесі підготовки фахівців (учителів фізичної культури, суддів по спорту, інструкторів тощо), у процесі спортивних тренувань і змагань, а також діагностики та моніторингу фізичного стану учнів і спортсменів [15]. Дослідниками запропоновано широкий спектр комп'ютерних програм для багатьох напрямів фізичного виховання і спорту, які мають оздоровчу, навчальну та тренувальну спрямованість тощо. Певна кількість публікацій присвячена питанням поліпшення якості технічної підготовленості спортсменів, обробці та обчисленню біомеханічних параметрів, опису педагогічних програмних засобів підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту. В попередніх публікаціях нами розглянуті можливості, які надають соціальні мережі для професійної орієнтації молоді та для популяризації хортингу зокрема. Водночас аналіз наукових джерел і проведене дослідження свідчать про те, що питанню використання можливостей інформаційно-комунікаційних технологій в науково-дослідницькому, навчально-методичному, тренувальному, змагальному, організаційному та інших напрямках діяльності Української національної федерації хортингу розроблені недостатньо й потребують систематизації, уточнення.

**Мета статті** – проаналізувати та систематизувати сучасні наукові, методичні та педагогічні дослідження в галузі застосування інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні та спорті для визначення можливостей їх використання в різних напрямках професійної діяльності фахівців Української національної федерації хортингу в умовах сучасного інформаційного суспільства.

**Виклад основного матеріалу.** Закон України „Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки“ однією з найважливіших особливостей нашого часу вважає „перехід розвинутих країн світу від постіндустріального

до інформаційного суспільства, що зумовлює необхідність упровадження ІКТ в усі сфери життєдіяльності“. Однією з головних умов успішності цього переходу є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві [6].

В умовах тотальної інформатизації суспільства інформаційний вплив на особистість набуває глобальних масштабів, що стосується й фахівців із хортингу, які перебувають в інформаційному суспільстві. Інформаційне суспільство – це нова історична фаза розвитку цивілізації, в якій головними продуктами виробництва є інформація та знання. Рівень розвитку сучасної цивілізації характеризується посиленням ролі інформації та знань у житті суспільства [2]. В інформаційному суспільстві інформація набуває характеру капіталу, стає основою економіки, нормальне функціонування якої залежить від успішного вирішення комплексу проблем, пов'язаних із обробкою інформаційного потоку, розвитком інформаційної індустрії та ринкових інформаційних систем [13]. У зв'язку з цим висуваються певні вимоги до загальної комунікативної та інформаційної культури фахівця з хортингу, до його специфічної інформатичної компетентності [19], а також до інформаційно-комунікаційних технологій навчання та тренування, форм і методів їх впровадження в підготовчий і навчально-тренувальний процеси. Задоволення цих вимог має привести до створення принципово нової інформаційної культури, яка передбачає наявність умінь використовувати відповідним чином весь набір інформаційно-комунікаційних технологій у своїй професійній діяльності [13]. Зокрема, комплексне застосування засобів інформаційних технологій навчання на сучасному етапі – це головна умова виховання молоді, здатної орієнтуватися в обставинах, що змінюються, адекватно діяти в навколишньому середовищі, аналізувати проблемні ситуації, що виникають, та знаходити раціональні засоби орієнтації в них [17].

Як зазначено в Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту, для забезпечення розвитку фізичної культури і спорту широко впроваджуються інформаційно-комунікаційні технології; використовуються інформаційні технології та відповідний моніторинг для підвищення уваги громадськості до сфери фізичної культури і спорту, формування позитивного іміджу фізкультурно-спортивних організацій [10].

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ, від *англ. Information and communications technology*, ICT) – часто використовується як синонім до інформаційних технологій (ІТ), хоча ІКТ це загальніший термін, який підкреслює роль уніфікованих технологій та інтеграцію телекомунікацій (телефонних ліній та бездротових з'єднань), комп'ютерів, підпрограмного забезпечення, програмного забезпечення, накопичувальних та аудіовізуальних систем, які дозволяють користувачам створювати, одержувати доступ, зберігати, передавати та змінювати інформацію. Іншими словами, ІКТ складається з ІТ, а також телекомунікацій, медіа-трансляцій, усіх видів аудіо і відеообробки, передачі, мережових функцій управління та моніторингу [7]. ІКТ можна визначити як сукупність різноманітних технологічних інструментів і ресурсів, які використовуються для забезпечення процесу комунікації та створення, поширення, збереження та управління інформацією. Під цими технологіями мають на увазі комп'ютери, мережу Інтернет, радіо- та телепередачі, а також телефонний зв'язок [18].

До недавнього часу інформатизація розглядалася управлінськими структурами і професійним співтовариством переважно як суто технічне завдання. Під нею розумілися, в першу чергу, постачання комп'ютерів, підключення до Інтернету, викладання курсу інформатики [17]. Інформатизація не пов'язувалася безпосередньо з оновленням змісту, методів і організаційних форм навчання та тренування, досягненням нових навчальних та спортивних результатів, модернізацією всіх сторін життя фахівця, використанням комп'ютера у професійній діяльності тощо.

Як зазначає П. Петров, що вирішуючи завдання інформатизації навчально-тренувального процесу, слід чітко визначити наступне [13]: де і з якою метою користуватися наявними можливостями персонального комп'ютера, інформаційних і комунікаційних технологій; які програмні продукти мають забезпечити вирішення завдань інформатизації навчально-тренувального процесу; як створювати і використовувати в професійно-

педагогічній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту програмно-педагогічні засоби; яким чином вести пошук, обробку, зберігання, передачу і подання навчальної та науково-методичної інформації в галузі фізичної культури і спорту засобами сучасних інформаційних і комунікаційних технологій.

Однією з характерних особливостей підготовки фахівців з хортингу є не пошук механічного нарощування інновацій, а дбайливе збереження традицій, орієнтація на споконвічні національні педагогічні цінності в поєднанні з новими формами, методами, засобами і технологіями навчання й виховання, до яких відносяться ІКТ.

Основні напрямки використання інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті пов'язані [13]: з розвитком особистості і підготовки майбутніх фахівців до комфортного життя в умовах інформаційного суспільства; з реалізацією соціального замовлення на фахівців в галузі фізичної культури і спорту, обумовленого інформатизацією сфери фізичної культури і спорту; з інтенсифікацією всіх рівнів навчально-виховного і тренувального процесів [13].

Тож розглянемо, яким чином фахівці з хортингу можуть використовувати засоби сучасних ІКТ в науково-дослідній, навчально-методичній, тренувальній, змагальній, організаційній, та інших видах своєї професійної діяльності в умовах інформаційного суспільства, взявши за основу напрямки, виділені проф. П. Петровим [14] та модифікувавши їх відповідно до специфіки хортингу.

**1. Науково-дослідна і методична робота в сфері хортингу.** Розвиток фізичної культури і спорту неможливо уявити без використання результатів науково-дослідної та методичної роботи [4]. Тісна залежність результатів науково-дослідної роботи від практичної діяльності становить специфіку спортивної науки. Постійне збільшення обсягів наукових досліджень, розширення їх тематики з одного боку і гостра необхідність швидкого впровадження їх результатів у практику з другого підвищують вимоги до забезпечення наукового інформування фахівців. Інформаційне забезпечення фахівців галузі фізичної культури і спорту передбачає в першу чергу, надання вичерпної інформації, що відображає методологічні принципи, методи наукових досліджень. Наукова інформація галузі зберігається в багатьох джерелах: книгах, монографіях, науково-методичних розробках з проблем розвитку галузі. Знання джерел наукових досліджень, можливість використовувати ці дослідження на практиці – необхідні умови інформаційного забезпечення науковців. Адже для того, щоб вирішувати теоретичні, практичні завдання, вони повинні володіти відповідною інформацією [17].

Серед завдань інформаційного забезпечення науково-дослідної роботи в хортингу можна виділити створення, систематизацію, обробку, збереження, пошук та розповсюдження наукової інформації. На думку А. Суценка, нині одним з головних недоліків інформаційного забезпечення науковців галузі фізичної культури і спорту є відсутність галузевої узагальненої бази даних інформації. Це призводить до того, що фахівці інколи не знають сучасних наукових досліджень з тих чи інших аспектів галузі, багато досліджень не знаходять практичного застосування. Необхідність удосконалення знань, постійного розширення обсягу науково-дослідних робіт, підвищення професійного рівня фахівців збільшує потребу науково-обґрунтованого пошуку інформації, в якій відображається сучасний рівень досягнень науки про спорт. Підвищення дієвості інформації, посилення її ролі як чинника наукового управління фізичною культурою та спортом залежить від того, як вона накопичується, обробляється, аналізується та надається користувачам. В умовах інформаційного суспільства фахівці галузі фізичної культури і спорту працюють в умовах постійного розширення інформаційного середовища, адже спортивна наука безупинно розвивається. Питання інформаційного забезпечення галузі є актуальними: швидко зростає кількість інформаційних продуктів, унаслідок чого збільшується цінність інформаційних послуг, результатом яких є миттєва доступність наукових, навчальних та довідкових матеріалів, що дозволяє фахівцям опиратися у своїй практиці на найбільш сучасну науково обґрунтовану інформацію [17].

Сучасні засоби інформаційно-комунікаційних технологій дозволяють досліднику більш ефективно вести збір, зберігання, створення, передачу інформації, а також мати доступ до неї. З'явилися можливості оперативно доводити результати досліджень до

науковців і практиків завдяки проведенню електронних конференцій і вебінарів [14], використовуючи Інтернет та хмароорієнтовані додатки. Для проведення досліджень розробляються і впроваджуються різні програмно-апаратні комплекси та спеціалізовані програми для вивчення різних питань фізичної культури і спорту. Для обробки отриманих результатів активно використовуються статистичні програми тощо. Однак сучасні науково-педагогічні та навчальні заклади сфери професійної освіти мають потребу не тільки в більшій оперативності процесів інформаційного забезпечення наукових досліджень, а й в забезпеченні науково-педагогічних досліджень необхідними дослідними, навчально-методичними, інформаційно-довідковими, інструктивно-організаційними, нормативними, технічними та іншими матеріалами, які в усье більшому обсязі використовуються в науково-практичній діяльності як в освітній сфері, так і в сфері фізичної культури і спорту [14; 16].

**2. Система підготовки фахівців з хортингу** (бакалаврат, спеціалітет, магістратура). Незважаючи на те, що на сьогоднішній день система підготовки фахівців з хортингу з вищою освітою знаходиться на стадії становлення, цей напрямок можна вважати одним з основних для використання сучасних ІКТ у хортингу. Саме в процесі підготовки майбутні фахівці повинні отримати основні знання і вміння з питань використання сучасних інформаційних і комунікаційних технологій в сфері фізичної культури і спорту, формувати свою інформаційну та інформатичну компетентність.

Специфіка вишів фізичної культури полягає в тому, що значну частину студентів складають спортсмени, що діють. Здобування вищої освіти ними вельми проблематичне внаслідок специфіки їхньої професійної діяльності і віддаленості від центрів навчання. Розвиток системи дистанційного навчання, одним з основоположних принципів якого є відкритий освітній простір, дозволяє вирішити задачу залучення величезної маси спортсменів в освітній процес. Дистанційне навчання, що поєднує в собі переваги комп'ютерних і телекомунікаційних систем, які швидко розвиваються, висувається на передні позиції масової освітньої діяльності [17]. В сучасних умовах інформаційного суспільства, коли дуже важливими є мобільність та швидкий доступ до будь-якої інформації незалежно від місця перебування, особливо актуальним є застосування хмароорієнтованих технологій навчання для реалізації системи дистанційної підготовки фахівців з хортингу, яке буде нами представлено в наступних публікаціях.

Підготовка фахівців з фізичної культури та спорту містить великий обсяг теоретичного матеріалу, на який відводиться мінімальна кількість годин, тому застосування сучасних інформаційних технологій сприяє ефективному вирішенню цієї проблеми [2]. В якості засобу навчання, ІКТ удосконалюють процес викладання і підвищують його ефективність, що робить навчальний процес насиченішим, наочнішим та динамічнішим. При цьому реалізуються можливості програмно-методичного забезпечення сучасних комп'ютерів із метою повідомлення знань, моделювання навчальних, тренувальних і змагальних ситуацій, здійснення тренажу і контролю за результатами навчання [13].

У зв'язку з цим слід зазначити, що для забезпечення навчального процесу в фізкультурних вузах і на факультетах фізичної культури і спорту необхідно розробляти і активно впроваджувати дидактичні матеріали нового покоління, що створюються на базі сучасних ІКТ. До таких матеріалів можна віднести: мультимедійні навчальні системи; мультимедійні контролюючі програми та тести; бази даних освітнього призначення з включенням аудіо, фото та відео; Інтернет-ресурси освітнього призначення; мультимедійні лекції-презентації; цифрові відеофільми; навчальні тренажери для оволодіння і закріплення окремих навичок; курси для дистанційного навчання тощо [14].

Дидактичні матеріали на основі засобів ІКТ відрізняються: можливістю використання в одному засобі навчання одночасно звуку, відео, графіки, анімації, тексту, тобто мультимедіа; інтерактивністю – тобто можливістю, використовуючи негайну зворотний зв'язок, коригувати процес навчання, отримувати додаткову інформацію, вибирати режим роботи, рухатися по своїй траєкторії навчання; здатністю обробляти великі обсяги інформації і видавати за запитом за дуже короткі терміни ту інформацію, яка потрібна у відповідній ситуації; можливістю здійснювати автоматизацію навчального процесу (контроль, моніторинг); здатністю створювати освітнє середовище за рахунок використання

засобів навчання у вигляді CD і DVD дисків, Інтернет-ресурсів і забезпечувати інформаційну взаємодію між студентом та засобом навчання, між самими студентами, між студентами та викладачами [14].

Використання мультимедійних навчальних систем (програм) дозволяє говорити про наявність принципових відмінностей у порівнянні з традиційними формами і методами роботи: здійснення контролю і самоконтролю успішності засвоєння матеріалу; можливість необхідної кількості повторень будь-якій частині досліджуваного матеріалу кожним студентом (особливо це стосується можливості перегляду відеофрагментів, включаючи перегляд в звичайному режимі, повільному, в режимі стоп-кадру); виявлення прогалин в знаннях на будь-якій стадії роботи з навчальною програмою; встановлення індивідуального темпу подачі навчального матеріалу; інтерактивність в діалозі з посібником, моделювання змагань і тренаж в практичному суддівстві, а найголовніше – можливість працювати самостійно, що дуже важливо для студентів-спортсменів, часто виїжджають на збори і змагання [14]. Застосування тестових комп'ютерних програм під час підготовки до занять з фізичної культури уможливорює об'єктивно оцінити теоретичні знання студентів [5].

Нині, крім стандартного правильно облаштованого спортивного залу, велике значення для мотивації розвитку, вдосконалення та коригування результатів підготовки студентів має наочність [2], яку слід здійснювати через застосування сучасних засобів ІКТ, таких як мультимедіа, інформаційні ресурси, хмароорієнтовані технології.

Застосування засобів ІКТ здатне значно підвищити продуктивність праці учасників педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на вузлових моментах навчального матеріалу, і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, обробку, сприймання і засвоєння інформації [17].

**3. Спортивне тренування.** На тренуваннях, які є основною організаційною формою підготовки спортсменів, інформаційно-комунікаційні технології вважаємо доцільним використовувати в якості засобу автоматизації процесів контролю, корекції результатів навчально-виховної та навчально-тренувальної діяльності [13]. Тут слід особливо виділити можливості використання комп'ютерного моделювання та прогнозування спортивних результатів, техніки виконання складних координаційних рухових дій, що дозволяє не тільки внести суттєві корективи в навчально-тренувальний процес, але і значно вплинути на оновлення системи спортивних споруд, снарядів й амуніції. Великі можливості з'являються для біомеханічного аналізу спортивних рухів при використанні програмно-апаратних комплексів, що включають швидкісні відеокамери, комп'ютери, оснащені спеціалізованими програмами і бездротовими датчиками, що закріплюються на тілі спортсмена [14].

Наприклад, для дослідження біомеханічних аспектів спортивних вправ використовуються сучасні оптичні системи для визначення параметрів руху спортсмена, що є ефективним засобом для виявлення недоліків в підготовці спортсмена і розробці методів для їх усунення [3]. Засоби ІКТ надають можливість моделювання спортивних вправ і визначення оптимальних параметрів їх виконання, адже потужні процесори сучасних комп'ютерів в долі секунди можуть визначити необхідні параметри і розрахувати траєкторії руху центрів тяжіння частин тіл спортсмена [3]. Актуальною є підготовка програмних тренажерів-стимуляторів з метою глибшого наукового вивчення тих або інших спортивних процесів: тренажери-стимулятори надають можливість вивчення спортивних ситуацій, що відрізняються особливою складністю та вимагають глибокого аналізу [3]. У цьому плані певний інтерес представляють дослідження, в галузі моделювання з використанням нейронних мереж, що може вирішити багато проблем в технічній підготовці спортсменів [14].

У цьому напрямку найближчим часом ключову роль будуть відігравати хмарні обчислення, які забезпечують швидкісний доступ до даних. Мобільні пристрої та периферійне устаткування можуть пересилати дані, контактувати один з одним (міжмашинної взаємодії) і передавати спортсмену життєво важливу для нього інформацію (взаємодія машини і користувача), що надасть нові можливості для тренування та удосконалення. Подібна спортивна практика із застосуванням мобільних пристроїв реалізується за допомогою хмарної

інфраструктури і додатків. Хмара допомагає розвивати і втілювати в життя технології, засновані на передаванні даних в реальному часі, об'єднуючи людей, об'єкти, дані та процеси, зберігаючи досвід, знання, враження та забезпечуючі доступ до них.

**4. Організація і проведення спортивних змагань.** Інформатизація змагальної діяльності спортсменів характеризуються впровадженням і масовим поширенням інформаційних та телекомунікаційних технологій [8].

Дослідники вказують, що при проведенні змагань застосування ІКТ забезпечує оперативний збір, передачу, зберігання і обробку великої кількості інформації. На Олімпійських іграх в Атланті вперше була використана передача даних про результати змагань через мережу Інтернет. Сьогодні є можливість не тільки ознайомитися з результатами, а й спостерігати самі змагання в режимі он-лайн [5].

Виділяють три етапи, які пов'язані з інформаційним забезпеченням проведення спортивного змагання: період підготовки до проведення спортивного змагання; період проведення спортивного змагання; період завершення спортивного змагання [11]. На всіх етапах сьогодні активно використовуються сучасні інформаційні технології.

Завдяки наявності ІКТ сьогодні з'явилась можливість рекламувати різні змагання в мережі Інтернет, викладати в YouTube результати змагань і відеоматеріали, які можна переглядати і аналізувати в будь-який час, а не тільки в процесі змагань. За багатьма видами спорту сьогодні використовуються дані цифрової відео зйомки для вирішення спірних ситуацій, полегшилася робота зі створення та редагування різних документів (наприклад, протоколів змагань) тощо [14]. Певне значення в організації змагань має підготовка і атестація суддів з використанням мультимедійних навчальних систем [16]. Крім роботи з великими інформаційними масивами персональні комп'ютери використовуються для статистичної обробки результатів змагань [5].

**5. Діагностика функціональних систем спортсменів.** Як відомо, найбільшу питому вагу в фізичній культурі та спорті мають результати функціональної діагностики [14]. При заняттях хортингом практично на всіх етапах спортивної підготовки, рухової рекреації та фізичної реабілітації, розробки індивідуальних програм і рекомендацій з оздоровчих занять фізичними вправами, надзвичайно важливо знати фізичний стан (фізичну підготовленість) людини. Фізичний стан (підготовленість) складається з багатьох параметрів: стану кістково-м'язової системи, серцево-судинної, дихальної, системи травлення та виділення, нервової системи, ендокринної; імунної системи. В останні роки для вирішення цих питань широке поширення набувають спеціалізовані програмно-апаратні засоби, які використовуються як в медицині, так і в фізичній культурі та спорті. Важливе значення для керування навчально-тренувальним процесом і оздоровчою роботою набуває постійний моніторинг стану тих, що займаються. Для цих цілей в останні роки розробляються й використовуються засоби сучасних інформаційних і комунікаційних технологій. Моніторинг функціональних систем людини має забезпечувати виявлення причинно-наслідкових зв'язків між фізичним станом і факторами середовища проживання, встановлювати вплив соціально-психологічних, спортивно-педагогічних, природно-середовищних факторів на якість життя, сприяти прийняттю обґрунтованих управлінських рішень по зміцненню здоров'я населення тощо. За допомогою комп'ютерних програм можна спостерігати біомеханічні характеристики рухових дій, контролювати та вести облік фізичного стану людини, моделювати заняття, створювати індивідуальні навчальні програми, здійснювати оцінку та самооцінку функціонального стану тощо [14].

**6. Автоматизація процесів тестування, розумового, функціонального і психологічного станів спортсменів, проведення статистичних досліджень.** Спортивна психодіагностика – це прикладний розділ психології спорту, предметом якої є вимір і контроль психічних особливостей спортивної діяльності та її виконавців – спортсменів [14]. Практичне використання психодіагностики в спорті дозволяє: забезпечити відбір спортсменів і знизити суб'єктивний відсів з команд; визначати ступінь і рівень готовності спортсмена і команди до майбутніх змагань; розробити адекватні методи індивідуальної підготовки спортсменів, а відповідно скоротити час і витрати на спортивну підготовку; розробити і запропонувати тренеру індивідуальні рекомендації по роботі зі спортсменом тощо [14].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій в психодіагностиці надає можливість отримати наступні переваги в проведенні психологічних тестів: скорочення часу навчання роботі з психологічним тестом; зменшення ймовірності помилок при розрахунках результатів тестування; оперативна обробка даних; позбавлення від рутинної частини роботи з тестом; зниження ймовірності помилок, пов'язаних із людським фактором; доступність перегляду відповідей на питання, що цікавлять психолога; організація зберігання отриманих даних; можливість фіксації додаткових параметрів [1].

Проведення психологічних комп'ютерних тестів для визначення реакції і концентрації уваги спортсмена дозволяє в стислі терміни в ході порівняльного і статистичного аналізу виявити слабкі сторони спортсменів [3]. Великими можливостями для визначення стану пам'яті, уваги та інших показників психіки сьогодні мають спеціалізовані програмно-апаратні комплекси для психодіагностики спортсменів [1; 14].

При проведенні статистичних досліджень аналіз опитувань, складених фахівцями високої кваліфікації, дозволяє швидко й ефективно визначити проблеми спортивного харчування, здорового сну і деяких інших показників фізіології спортсменів [3].

**7. Інформаційно-методичне забезпечення управління навчально-виховним і організаційним процесом в навчальних закладах, спортивних та громадських організаціях.** Автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення організаційного управління навчальним закладом та спортивною організацією представляє важливу проблему [14]. Під автоматизацією процесів інформаційно-методичного забезпечення освітнього процесу та організаційного управління навчальним закладом та спортивною організацією (системою установ) розуміється підтримка заданої ступеня комфорту діяльності працівника сфери освіти і фізичної культури і спорту на базі використання засобів ІКТ в освітньому та навчально-тренувальному процесі, в процесі ведення діловодства, у професійній діяльності викладачів, тренерів та адміністрації [14, 16].

Автоматизовані банки і бази даних науково-педагогічної та організаційної інформації, що функціонують на основі локальних і глобальних мереж, стають сьогодні одним з показників сучасного освітнього закладу і спортивної організації. З цієї причини вдосконалення механізмів управління системою професійної освіти і спортивно-оздоровчої роботи на основі використання автоматизованих банків даних науково-педагогічної інформації, інформаційно-методичних матеріалів, а також телекомунікаційних мереж передбачає створення інформаційного середовища управління навчальним та навчально-тренувальним процесом освітнього закладу і спортивної організації [14]. При цьому хмароорієнтовані технології, маючи потенціал глобальної інтерактивності в процесі сумісної діяльності та необмеженої можливості доступу до інформації є частиною нової структури управління, яка надає велике значення міжнародній співпраці, відкриває нові можливості роботи, навчання та вирішення різноманітних питань.

**8. Рекламна, видавнича та підприємницька діяльність в сфері хортингу.** В сучасних умовах розвитку інформаційних технологій все більшої популярності набуває цифровий маркетинг – просування брендів з використанням всіх цифрових каналів, до яких відносяться телебачення, радіо, Інтернет, мобільний телефон тощо. Просування в мережі Інтернет вважається одним із найбільш ефективних і результативних інструментів маркетингових комунікацій. Соціальні мережі на сьогоднішній день є унікальним каналом, що дозволяє проводити довгострокову комунікацію в форматі діалогу з користувачами. До того ж, у сучасному суспільстві роль соціальних мереж неухильно зростає, оскільки однією з головних їх особливостей є інтерактивність і свобода від владної вертикалі. Основні види діяльності, що практикуються в соціальних мережах, переваги та недоліки їх застосування були описані нами в попередніх публікаціях [20].

Всі визначені напрямки застосування інформаційно-комунікаційних технологій в хортингу тісно пов'язані між собою та вимагають участі науковців та фахівців різних кваліфікацій і напрямів: керівників, педагогів, тренерів, суддів, спортсменів, фізіологів, біомеханіків, медиків, комп'ютерників, психологів тощо. В процесі такого комплексного підходу відбувається обмін досвідом між фахівцями, що є необхідним для підвищення їх професійного рівня в умовах сучасного інформаційного суспільства.

**Висновки.** Вплив інформаційного суспільства на особистість фахівця з хортингу визначає характер його діяльності, зокрема зумовлює застосування в процесі професійної діяльності комп'ютерної техніки й інформаційно-комунікаційних технологій. Спрямованість фахівця на використання сучасних ІКТ як високоефективного засобу професійної діяльності, забезпечує підвищення рівня його професійної підготовки та професійного вдосконалення. У зв'язку з цим, розглянуті можливості використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій варто розглядати як одну з важливих складових підготовки кваліфікованого фахівця з хортингу.

**Перспективами подальшого дослідження.** У подальших дослідженнях нами будуть розглянуті можливості застосування хмарних та хмароорієнтованих технологій в різних видах професійної діяльності з хортингу.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Грецов А. Г. Прикладная психодиагностика подростков и молодежи с использованием информационных технологий / А. Г. Грецов // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 3 (31). – С. 18–19.
2. Демчучена І. В. Інформаційні технології як основа підготовки вчителів фізичної культури в умовах сучасної інформатизації суспільства / І. В. Демчучена // Молодий вчений. – 2015. – № 3 (18). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/3/79.pdf>.
3. Егоян А. Э. Аспекты комплексного использования информационных технологий в спорте / А. Э. Егоян, М. Б. Мирцхулава, Д. М. Читашвили // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2007. – № 4. – С. 15–19.
4. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр „Академия“, 2014. – 288 с.
5. Жонина Т. Н. Использование информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании, спорте и туризме [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.istu.edu/docs/events/sport\\_konferenz/jonina.doc](http://www.istu.edu/docs/events/sport_konferenz/jonina.doc).
6. Закон України „Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16> (21.08.09).
7. Інформаційно-комунікаційні технології [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Інформаційно-комунікаційні\\_технології](https://uk.wikipedia.org/wiki/Інформаційно-комунікаційні_технології).
8. Кашуба В. О. Застосування сучасних інформаційних технологій у період проведення та завершення спортивних змагань / В. О. Кашуба, Ю. О. Юхно, І. В. Хмельницька // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 1. – С. 119–126 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_1_25).
9. Ладика П., Бучок В. Сучасні комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads/2013/12/11.Ладика\\_2013.pdf](http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads/2013/12/11.Ладика_2013.pdf).
10. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.
11. Незвецкий Р. Ф. Проблемы и перспективы организации информационного обеспечения спортивных мероприятий / Р.Ф. Незвецкий // Семинар „Спортивная информация как средство общеевропейской интеграции“. – М. : Рос. гос. акад. физ. культуры (РГАФК), 1999.
12. Павлюк О. С., Чопик Т. В. Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/1768/1/1.doc>.
13. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие / П. К. Петров. – М. : Издательский центр „Академия“, 2008. – 288 с.
14. Петров П. К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в области физической культуры и спорта [Электронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15645>.



15. Петров П. К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту (возможности, проблемы, перспективы) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1999N10/p6-9.htm>.
16. Роберт И. В. Основные направления научных исследований в области информатизации профессионального образования / И. В. Роберт, В. А. Поляков. – М. : „Образование и Информатика“, 2008. – 68 с.
17. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/fvis-2012-1/104-111.pdf>.
18. Фоміних Н. Ю. Сутність поняття „інформаційно-комунікаційні технології“ та їх значення на сучасному етапі модернізації освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступа : [http://dspace.uabs.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9084/1/ped905\\_77.pdf](http://dspace.uabs.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9084/1/ped905_77.pdf).
19. Хатько А. В. Інформатична компетентність інженера-педагога комп'ютерного профілю / А. В. Хатько // Особистість в єдиному освітньому просторі : матеріали IV Міжнародного освітнього форуму [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <https://docs.google.com/document/d/1eS-0w2MOXF03f4nAokxGcqkTFtN6HBDQZ8cg0Lf4dU/edit>.
20. Хатько А. Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014, Вип. 2. – С. 183–191.

#### REFERENCES

1. Hretsov, A. H. (2007). *Prikladnaia psikhodiagnostika podrostkov i molodezhi s ispolzovaniem informatsyonnykh tekhnologii* [Applied psychodiagnostic of teenagers and young people with using information technology]. *Adaptivnaia fizicheskaiia cultura – Adaptive physical culture*, 3(31), (pp. 18–19). Spb.
2. Demchuchena, I. V. (2015). *Informatsiini tekhnologii yak osnova pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury v umovakh suchasnoi informatyzatsii suspilstva* [Information technology as the basis of training of teachers of physical culture in today's information society]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, 3 (18). Retrieved from <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/3/79.pdf>.
3. Yehoian, A. E., Mirskhulava, M. B., & Chitashvili, D. M. (2007). *Aspekty kompleksnoho ispolzovaniia informatsyonnykh tekhnologii v sporte* [Aspects of the integrated use of information technology in sports]. *Fizicheskoe vospitaniie studentov tvorcheskikh spetsyalnostei – Physical training of students of artistic specialties*, 4, (pp. 15–19).
4. Zhelezniak, U. D., & Petrov, P. K. (2014). *Osnovy nauchno-metodicheskoi deiatelnosti v fizicheskoi kulture i sporte* [Basics of scientific and methodological activities in physical culture and sport]. Moscow: „Akademiia“.
5. Zhonina, T. N. *Ispolzovaniie informatsionno-komunikatsionnykh tekhnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i turizme* [Using of information and communication technologies in physical education, sport and tourism]. Retrieved from [www.istu.edu/docs/events/sport\\_konferenz/jonina.doc](http://www.istu.edu/docs/events/sport_konferenz/jonina.doc).
6. *Zakon Ukrainy „Pro osnovni zasady rozvytku informatsiinoho suspilstva v Ukraini na 2007-2015 roky“* [The Law of Ukraine „On the Fundamentals of Information Society Development in Ukraine in 2007–2015“]. Retrieved from <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16> (21.08.09).
7. *Informatsiino-komunikatsiini tekhnologii* [Information and communication technologies]. Retrieved from [https://uk.wikipedia.org/wiki/Інформаційно-комунікаційні\\_технології](https://uk.wikipedia.org/wiki/Інформаційно-комунікаційні_технології).
8. Kashuba, V. O. (2012). *Zastosuvannia suchasnykh informatsiinykh tekhnologii u period provedennia ta zavershennia sportyvnykh zmahani* [The use of modern information technology in the period of conduct and completion of sports competitions]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and culture of health in modern society*, 1, (pp. 119–126). Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_1\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_1_25).

9. Ladyka, P., & Buchok, V. *Suchzsni kompiuterni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti* [Modern computer technology in physical education and sport]. Retrieved from [http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads/2013/12/11.Ладика\\_2013.pdf](http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads/2013/12/11.Ладика_2013.pdf).
10. *Natsionalna Doktryna rozvytku fizychnoi kultury i sportu* [National doctrine of development of physical culture and sports]. Retrieved from <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.
11. Nezvetskii, P. F. (1999). *Problemy i perspektivy organizatsii informatsionnoho obespecheniia sportivnykh meropriyati* [Problems and perspectives of organization of data support of sporting events]. *Sportivnaia informatsiia kak sredstvo obshcheievropeiskoi intehratsii* – Sports information as a means of European integration. Moscow : RGAFK.
12. Pavluk, O. S., & Chopik, T. V. *Vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Using of information technology in physical education and sport]. Retrieved from <http://elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/1768/1/1.doc>.
13. Petrov, P. K. (2008). *Informatsionnye tekhnolohii v fizicheskoi kulture i sporte* [Information technologies in physical culture and sport]. Moscow: „Akademiia“.
14. Petrov, P. K. *Osnovnyie napravleniia nauchnykh issledovani* i vnedreniia sovremennykh informatsionnykh tekhnolohii v oblasti fizicheskoi kultury i sporta [Main directions of scientific research and the introduction of modern information technologies in the physical culture and sports]. Retrieved from <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15645>.
15. Petrov, P. K. *Sovremennye informatsionnye tekhnolohii v podgotovke spetsialistov po fizicheskoi kulture i sportu (vozmozhnosti, problemy, perspektivy)* [Modern information technologies in training of specialists in physical training and sports (opportunities, challenges, prospects)]. Retrieved from <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1999N10/p6-9.htm>.
16. Robert, I. V., & Poliakov, V. A. (2008). *Osnovnyie napravleniia nauchnykh issledovani* v oblasti informatizatsii professionalnogo obrazovaniia [The main directions of scietific research in informatization of professional education]. Moscow: „Obrazovaniie i Informatika“.
17. Sushchenko, A. V. *Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia v profesiinii pidgotovtsi maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu* [Information and communication technologies and facilities of teaching in professional training of future specialists in physical education and sport]. Retrieved from <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/fvis-2012-1/104-111.pdf>.
18. Fominykh, N. U. *Sutnist poniattia „informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii“ ta ikh znachennia na suchasnomu etapi modernizatsii osvity* [The essence of the concept of „information and communication technologies“ and its importance at the present stage of modernization of education]. Retrieved from [http://dspace.uabs.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9084/1/ped905\\_77.pdf](http://dspace.uabs.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9084/1/ped905_77.pdf).
19. Khatko, A. V. *Informatychna kompetentnist inzhenera-pedahoha kompiuternoho profilu* [Informatyc competence of engineer-teacher of computer profile]. Retrieved from <https://docs.google.com/document/d/1eS-t0w2MOXFo3f4nAokxGcqkTFtN6HBDQZ8cg0Lf4dU/edit>.
20. Khatko, A. V. (2014). *Sotsialni merezhi yak efektyvnyi zasib populiaryzatsii khortynhu* [Social networking as an effective means of popularizing of Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 183–191). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Алла Хатько.**

***Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців із хортингу.***

У статті обґрунтовано необхідність використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців із хортингу в умовах інформаційного суспільства. Однією з характерних особливостей підготовки фахівців із хортингу є дбайливе збереження традицій, орієнтація на споконвічні національні педагогічні цінності в поєднанні з новими формами, методами, засобами і технологіями навчання й виховання, до яких відносяться ІКТ. На основі аналізу сучасних наукових, методичних та педагогічних досліджень в галузі застосування ІКТ у фізичному вихованні та спорті визначено можливості їх використання в хортингу за наступними напрямками: науково-дослідна і

методична робота, система підготовки фахівців, спортивне тренування, організація і проведення спортивних змагань, діагностика функціональних систем спортсменів, автоматизація процесів тестування, забезпечення управління навчально-виховним і організаційним процесом, рекламна, видавнича та підприємницька діяльність в сфері хортингу. Всі визначені напрямки тісно пов'язані між собою та вимагають участі науковців та фахівців різних кваліфікацій і напрямів. У процесі такого комплексного підходу відбувається обмін досвідом між фахівцями, що є необхідним для підвищення їх професійного рівня в умовах сучасного інформаційного суспільства.

**Ключові слова:** хортинг, фахівець із хортингу, професійна діяльність із хортингу, інформаційно-комунікаційні технології, інформаційне суспільство, інформатизація професійної діяльності.

**Alla Khatko.**

Berdyansk State Pedagogical University (Schmidta Str. 4, Berdyansk, Ukraine).

***Possibilities of using of information and communication technologies in professional activities of specialists in Horting.***

*The article proves the necessity of the use of information and communication technologies in professional activity of horting professionals in the information society. One of the characteristic features of training in Horting is the careful preservation of traditions, focus on the perennial national educational values, combined with new forms, methods, means and technologies of training and education, which include ICT. Based on analysis of current scientific, teaching and educational researches in the application of ICT in physical education and sport defined their possible use in Horting the following areas: research and methodological work, professional training system, sports training, organization of sports competitions, diagnosis athletes functional systems, automation testing processes, ensuring control the educational and organizational processes, advertising, publishing and entrepreneurship in the Horting field. All identified areas are closely linked and require the participation of scientists and specialists of different qualifications and directions. In the course of this integrated approach is an exchange of experience among specialists that are necessary to improve their professional skills in today's information society.*

**Key words:** Horting, Horting specialist, horting professional activity, information and communication technologies, information society, informatization of professional activity.

**Алла Хатько.**

***Возможности использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по хортингу.***

*В статье обоснована необходимость использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по хортингу в условиях информационного общества. Одной из характерных особенностей подготовки специалистов по хортингу является бережное сохранение традиций, ориентирование на исконные национальные педагогические ценности в сочетании с новыми формами, методами, средствами и технологиями обучения и воспитания, к которым относятся ИКТ. На основе анализа современных научных, методических и педагогических исследований в области применения ИКТ в физическом воспитании и спорте определены возможности их использования в хортинге по следующим направлениям: научно-исследовательская и методическая работа, система подготовки специалистов, спортивная тренировка, организация и проведение спортивных соревнований, диагностика функциональных систем спортсменов, автоматизация процессов тестирования, обеспечение управления учебно-воспитательным и организационным процессом, рекламная, издательская и предпринимательская деятельность в сфере хортинга. Все определенные направления тесно связаны между собой и требуют участия ученых и специалистов различных квалификаций и направлений. В процессе такого комплексного подхода происходит обмен опытом между специалистами, что необходимо для повышения их профессионального уровня в условиях современного информационного общества.*

**Ключевые слова:** хортинг, специалист по хортингу, профессиональная деятельность по хортингу, информационно-коммуникационные технологии, информационное общество, информатизация профессиональной деятельности.

**НАШІ АВТОРИ**

- Білоцерківцев Ірина** молодший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Буданов Денис** голова громадської організації „Клейнод“, тренер-викладач ДЮСШ, майстер спорту України з хортингу
- Волошин Ірина** магістр кафедри психокорекційної педагогіки факультету корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
- Говоруха Олена** заступник директора з навчальної роботи Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, голова НМК УНФХ, член кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“
- Єрьоменко Едуард** один із засновників хортингу – національного виду спорту України, Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, член кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордену Червоної Зірки
- Зубалій Микола** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Зубалій Ніна** кандидат психологічних наук, доктор філософії, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова
- Івашковський Віталій** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Капура Ігор** тренер-викладач Мукачівської комплексної дитячо-юнацької спортивної школи „Спартак“
- Кукушкін Костянтин** головний спеціаліст відділу з питань державної служби, професійного навчання та урядових нагород Департаменту кадрового забезпечення Секретаріату Кабінету Міністрів України, науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку ІПВ НАПН України
- Куцкір Михайло** президент місцевого осередку ВГО „УФХ“ в м. Ужгород, майстер спорту України з хортингу, тренер, психолог, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Литвин Микола** старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України
- Литвиненко Андрій** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки
- Майборода Ігор** віце-президент Міжнародної федерації військового хортингу, володар крапового бирета, експерт із військового хортингу України
- Оленєв Дмитро** кандидат педагогічних наук, доцент, завідуючий кафедрою безпеки життєдіяльності і охорони праці Державного університету телекомунікацій
- Остапенко Олександр** кандидат педагогічних наук, провідний спеціаліст лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Остряньська Олена** кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії дошкільної освіти і виховання Інституту проблем виховання НАПН України

<b>Парчевський Юрій</b>	старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності і охорони праці Державного університету телекомунікацій
<b>Петрочко Жанна</b>	доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання НАПН України
<b>Присяжнюк Станіслав</b>	доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності і охорони праці Державного університету телекомунікацій
<b>Пустолякова Лариса</b>	кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
<b>Ребрина Анатолій</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету, науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку ІПВ НАПН України, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, керівник відокремленого підрозділу ГО „Військово-спортивний хортинг України“ в Хмельницькій області
<b>Ребрина Андрій</b>	студент Інституту фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
<b>Рейдерман Юрій</b>	кандидат технічних наук, старший науковий співробітник, доцент, доктор філософії Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання
<b>Семененко Ігор</b>	кандидат економічних наук, доцент, науковий співробітник Закарпатського регіонального центру соціально-економічних і гуманітарних досліджень НАН України
<b>Сиротинська Олена</b>	викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“
<b>Сичов Сергій</b>	доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“
<b>Тимчик Микола</b>	кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, майстер спорту України з хортингу
<b>Тихонькова Ірина</b>	аспірант Інституту проблем виховання НАПН України лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя
<b>Ханзерук Лілія</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психокорекційної педагогіки факультету корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
<b>Хатько Алла</b>	кандидат педагогічних наук, старший викладач Бердянського державного педагогічного університету, майстер спорту України з хортингу, заступник голови науково-методичної колегії УНФХ
<b>Чибісов Віктор</b>	доктор філософії, доцент, директор Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання
<b>Шаповалов Борис</b>	кандидат психологічних наук, доцент, науковий кореспондент Інституту проблем виховання НАПН України, президент Міжнародної федерації поліцейського хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, радник Президії Міжнародної поліцейської автомобільної корпорації, учасник бойових дій в Абхазії, Боснії-Герцеговині, Косово
<b>Шило Олексій</b>	президент Міжнародної федерації військового хортингу, президент федерації військового хортингу України, голова розділу змагань „Військовий хортинг“, експерт із військового хортингу України, діючий військовослужбовець Збройних Сил України, майстер спорту України з хортингу

***Шановні однодумці!***

Інститут проблем виховання НАПН України та Українська національна федерація хортингу планує черговий випуск номера збірника наукових праць „Теорія і методика хортингу“, що входить до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук (наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021) і виходить один раз на шість календарних місяців (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 20691-10491 Р від 30.04.2014 р.; ISSN 2410-5317), змішаними мовами: українська, російська, англійська; в якому можуть публікуватися результати фахових, теоретичних і експериментальних досліджень з питань теорії та методики хортингу; дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів кандидата і доктора наук.

**У збірнику передбачаються такі розділи:**

1. Історія становлення, розвитку хортингу як національного виду спорту України та його філософське і психологічне підґрунтя як виду бойового мистецтва.
2. Популяризація здорового способу життя; організація та проведення спортивних заходів; підготовка спортсменів, суддів, тренерів та їхня участь у змаганнях із хортингу.
3. Виховний потенціал хортингу та методи навчання дошкільників, школярів і студентів із предметів: „Основи здоров'я“, „Фізична культура“, „Фізичне виховання“ та „Захист Вітчизни“.
4. Медико-біологічні основи хортингу: рекреація, фізична реабілітація; організація та контроль під час тренувань.
5. Військово-патріотичне виховання та фізична підготовка допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур.
6. Поліцейський хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

**Вимоги до оформлення публікації у збірнику:**

Структура статті повинна відповідати Постанові президії ВАК України від 15.01.2003 р. № 7-05/1 та містити структурні елементи:

- а) постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- б) аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які посилається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- в) формулювання мети статті (постановка завдання);
- г) виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- д) висновки; рекомендації; перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.

**Обсяг публікації** – 10–14 сторінок комп'ютерного тексту (20 000 знаків із пробілами) формату А 4. Можливий друк 2–3 статей у співавторстві.

**Технічні параметри.** Тип шрифту – Times New Roman; кегль – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абзац – 15 мм; поля: праве, ліве, нижнє, верхнє – 20 мм. У тексті використовуються заокруглені дужки, а для посилань на джерело – квадратні: [2, с. 55–57, 69; 4, с. 29], [4, с. 29], де „2“ та „4“ – порядкові номери у списку використаних джерел; „55–57, 69“ та „29“ – номери сторінок; „;“ – ставиться після порядкового номера джерела та між номерами сторінок; „;“ – між порядковими номерами різних джерел.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

Автори статей, які не мають наукового ступеня, додають рецензію наукового керівника.

Статті, які подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

***Порядок розміщення тексту статті:***

1. Розділ (по центру).
2. УДК – у лівому куті.
3. Наступний рядок – у правому куті напівжирно друкуються повністю ім'я та прізвище автора (авторів); науковий ступінь, учене звання, посада; для студентів, слухачів, курсантів, аспірантів – ініціали та прізвище наукового керівника, його науковий ступінь, учене звання, посада; повна назва навчального закладу, країна.
4. Посередині великими літерами, напівжирно друкується назва статті.
5. Перед основним текстом курсивом подається анотація (обсягом від 100–250 слів) і ключові слова (15–25 слів) українською мовою (кегель – 14).
6. Через рядок із абзацу друкуються основний текст.
7. Список використаних джерел (великими літерами), на які посилається автор, подається у кінці основного тексту в алфавітному порядку (до 10 джерел) (кегель – 14).
8. Анотація і ключові слова російською мовою обсягом як і українською.
9. Інформація англійською мовою: повні ім'я та прізвище автора (авторів) (транслітерація), назва статті, повна адреса автора, назва установи/закладу, відомча приналежність, адреса організації, місто, країна, анотація (розширена/реферативна, обсягом 100–250 слів), ключові слова.
10. Пристатейні списки використаних джерел латиницею (транслітерація): <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/55-2010-%D0%BF>.

Текст статті без нумерації сторінок надсилати на електронну адресу:

[horting@meta.ua](mailto:horting@meta.ua) з приміткою: „Теорія і методика хортингу“.

Матеріали збірника будуть розміщені на офіційному сайті Української федерації хортингу: <http://horting.org.ua/node/41409>.

**Заявка**

Країна	
Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)	
Науковий ступінь	
Учене звання	
Місце роботи/навчання (повна назва організації)	
Посада	
Назва статті	
Розділ	
Домашня адреса, поштовий індекс	
№№ телефонів	
E-mail	
Науковий керівник (якщо автор студент, слухач, курсант, аспірант)	

Більш детальну інформацію можна отримати за контактними телефонами:

067-217-97-17 (Діхтяренко Зоя Михайлівна)

Наукове видання

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ**

(українською, російською та англійською мовами)

**Збірник наукових праць**

*Засновано в 2014 р.*

**Випуск 4**

*Літературний редактор Ю.Г. Морозов  
Англомовний редактор – О. О. Бережний  
Технічний редактор Л. А. Обозюк  
Дизайн обкладинки Н. В. Чайковська*

*Відповідальний секретар збірника  
та комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

---

Підписано до друку 26.12.2015 р.  
Формат 70х108/16  
Умов. друк. арк. 14,90

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0572  
Наклад 300 пр.

---

Видавець – Паливода Алла Володимирівна  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91  
Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

---

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90